



# きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ  
2024. 6月号

あじさいが咲き始め、そろそろ梅雨の季節。

これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えて、この時期からは食中毒の発生が多くなります。石鹸でよく手を洗い、いつでも清潔にしておきましょう。

しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。



## 6月4日は虫歯予防デー



6（む）4（し）の語呂合わせから、歯の健康について考える日です。

虫歯を予防するには、よく噛んで食べることも大切です。よく噛んで食べることで、唾液が分泌して口の中を清潔に保つことができます。一口、30回程度噛んで食べるようにしましょう。

今年度も、SDGS活動「手作りふりかけ」を提供します。

給食で使うだし汁は、毎日丁寧にかつお節から取っています。一番だしを取った後でもまだまだ美味しいだし汁が取れます。それを捨てるにはもったいない・・・と思ったのがきっかけで作ったふりかけは子どもたちに大人気！

「手作りふりかけの日」は「白いご飯」が進むようです。

このふりかけを作るときは、かつお節から汁をだし汁取ります。水気がなくなるまで焦がさないように弱火で炒めてください。

### 【材 料】

だし汁がら	40g
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
白ごま	10g



### 【作り方】

だし汁がらを固く絞り、細かく切ります。

フライパンに入れ、焦がさないように炒ります。

醤油、みりん、砂糖、ごま油を入れて味を調え、水分が飛ぶまで炒めます。

仕上げにごまを混ぜ合わせたらできあがりです。

\*常備菜として作り置きできます。

たくさん作った「ふりかけ」は、ご飯以外にこれからの季節にぴったりの「冷ややっこ」の上のせて食べても美味しいですよ。