



左)「酢」のにおいは?? 右) あすなろでは、おやつのおにぎりが人気です

「さ・し・す・せ・そ」

保育園の1～5歳児さんは、調味料の「砂糖・塩・酢・醤油・味噌」がそれぞれ、どのような味がするのか、見た目やにおいなどを確認しながら味覚体験を行いました。中でも、醤油や味噌は子どもたちに人気の味で、何度も好んで食べていました。また、来週は、あすなろや保育園の子ども達と、指先を使って、ゆで卵の殻むきを計画しています。

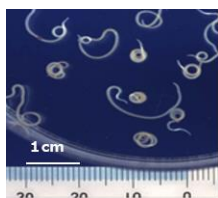
おにぎらず作りも予定していましたが、台風のため休園となり、残念ながら実施できませんでした。おにぎらずの作り方は、2枚目の「食育メモ」にも掲載していますので、ご家庭でもお子さまとの会話を楽しみながら作ってみてはいかがでしょうか。

アニサキスによる食中毒を防止しましょう

佐賀県では、令和4年に7件の食中毒が発生しており、そのすべてがアニサキスによるものです。近年、アニサキスによる食中毒の発生が多い状態が続いています。

●アニサキスの特徴

- ・約2～3cmで白色の少し太い糸状
- ・サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどに寄生



●予防方法

- ・新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く
- ・冷凍（-20℃で24時間以上）または、加熱（70℃以上、または60℃で1分以上）が有効です

★食酢での処理、塩漬、醤油やわさびでは、アニサキスの幼虫は死滅しません。

刺身や握りずし、しめさば、アジのたたきなどを食べる際は、十分に気をつけましょう。

給食室からのお知らせ

- ・幼稚園の給食は、9月4日（月）から始まります。エプロン、コップの準備をお願いします。

「くるみ」がアレルギー表示の

義務表示に追加されます

令和5年3月に食品表示基準が改正され、アレルギーを引き起こすおそれのある食品の表示義務化に、新たに「くるみ」が追加されました。（令和7年3月31日までは表示切替期間とされています）

理由は、卵や牛乳に次いで木の実類（くるみが約半数）が3番目に症例数が多いことと、食の多様化が進む中で、くるみの消費量が増えていることが背景にあります。

参考：消費者庁 食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業 報告書（令和4年3月）

●くるみアレルギー！こんな食べ物に注意！

（入っている可能性が高いもの）

- ◆お菓子：クッキー、フィナンシェ、パウンドケーキ、マフィン、チョコレートブラウニー、クランチチョコレート など

- ◆調味料：ドレッシング、味噌、そばつゆ、食用油（くるみオイル）など

★木の実類の症例数が多くなってきています。食物アレルギーを起こしやすい食品を初めて食べる際は、日曜日や夜は避けましょう。また、お酒のつまみに用いられることも多い、ナッツ類が床に落ちたりしていませんか。誤嚥にもつながりやすいため、赤ちゃんがいるご家庭は特に注意が必要です。

今月の郷土料理

♪8月18日（金）実施予定♪



- ・ごはん（ふりかけ）
- ・いわしの蒲焼
- ・きゅうりの胡麻和え
- ・だぶ
- ・黄桃

だぶは、唐津市浜玉町を中心に伝承されています。さいの目に切った鶏肉、人参、ごぼう、蓮根、高野豆腐、こんにやく等の煮崩れしにくい食材を使用し、だし汁でことごと煮込んだもので、冠婚葬祭のときなどに作られます。

だしを多く使い、ざぶざぶ作るのになまって“だぶ”と呼ばれるようになったそうです。



8月食育メモ



～おにぎらずを作ろう～

握らないでできあがる「おにぎらず」。簡単に作れるうえに、おにぎりに比べて具をたくさん入れることができるので、食べごたえがあります。包んだあと半分に切ると、断面から具材が見えて色合いも楽しめます。園で作るおにぎらずの具は、合挽肉と玉ねぎを焼き肉のたれで味付けした肉そぼろです。ラップの上のにりをのせて、真ん中に平たくしたごはん、その上に肉そぼろをのせ、のりの四隅を折って、四角に形を整えたらできあがりです！ご家庭でも好きな具材で、おにぎらずを作ってみてはいかがでしょうか(*^*)

【おにぎらずの作り方】

<p>1. のりをしたのえのようにおく</p>	<p>2. ごはんをはんぶん のせる</p>
<p>3. ぐを のせる</p>	<p>4. のりのこりのごはんを のせる</p>
<p>5. ①②③④を おりたたむ</p>	<p>最後にラップにつつまます</p>

☆☆☆夏野菜クイズ☆☆☆

旬の食材:ズッキーニ

問.ズッキーニは次のうち、どの野菜の仲間でしょうか？

- ①きゅうり ②にんじん ③かぼちゃ

答えは、③かぼちゃ



きゅうりに似ていますが、ウリ科カボチャ属の食物で、かぼちゃの仲間です。育ち方はかぼちゃとは違い、あまりツルが伸びないので「つるなしかぼちゃ」とも呼ばれています。ズッキーニは生で食べたり、花も食べたりできます。煮ても焼いても美味しく、南フランス料理の「ラタトゥイユ」が有名です。

旬の食材:トマト

問.トマトには、うま味を感じる成分がたくさん含まれています。同じ成分が入っている食べ物はどれでしょう。

- ①かつお節 ②こんぶ ③干し椎茸

答えは、②こんぶ



トマトには、こんぶと同じグルタミン酸という、うま味成分が含まれています。イタリヤや南ヨーロッパでは、トマトと肉・魚介類(イノシン酸)を合わせて使い、だしをとっています。トマトには、ビタミンCが多く、赤い色の成分「リコピン」は、生活習慣病を防ぐ働きもあります。