



## つき組 味噌作りをしました

7月の終わりに、味噌作りをしました。

最初に味噌の材料の「米」「大豆」「麦」を見て触ってみました。昆布だしを1人ずつ計量カップを使って量りました。麦・米の合わせ麴をこぼさないように注意しながら混ぜ、更に蒸し大豆を加えてよく混ぜます。次に昆布だしを丁度いい固さになるまで入れお団子状に丸めます。丸めた味噌玉を桶に入れ上から押さえて空気を抜いて味噌作り終了です。頂いた「蒸し大豆」を試食しました。『じゃがいもみたい』など子ども達から感想が聞けました。秋頃に出来上がる予定です。



## もも組 とうもろこしの皮むきをしました



最初に子ども達の前で皮むきのお手本を見せて1人1本ずつ配りました。何枚もある皮を1枚ずつ真剣においていました。とうもろこしの黄色の部分が見えるとみんな更にやる気が出てあっという間に皮むきが終わりました。とうもろこしは、その日のお昼ご飯で食べました。『とうもろこし美味しい』とパクパクと食べていましたよ。



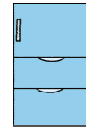
## 食中毒を防ぐ

### 3つのポイント

つけない

増やさない

やっつける



細菌性食中毒予防のポイント、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。「つけない」ためには、手はハンドソープや石けんでしっかりと洗います。「増やさない」ためには、生鮮食品や総菜は、購入後なるべく早く冷蔵庫で保存します。「やっつける」ためには、肉や魚、野菜などはしっかりと加熱することが重要です。

## とうもろこしは 湯をわかしてから

とうもろこしは収穫後、時間と共に甘みと栄養成分が減っていくので、買ったらすぐに調理した方がよいといわれています。皮をむいたらすぐにゆでられるように湯をわかしておきましょう。すぐに食べない場合は、ゆでて粒を外して冷凍保存します。



## 簡単メニュー

### 【豚ひき肉と野菜の具だくさんスープ】



【材料】4人分

豚ひき肉	80g	トマト	小1個
玉ねぎ	1/3個	塩	小さじ1
人参	中1/3本	油	適量
ピーマン	2個	だし汁(かつお、昆布など)	適量
じゃがいも	中1個		

【作り方】

- ①たまねぎ、人参、ピーマンは1cmくらいの大きさに切る
- ②じゃがいも、トマトは1cmくらいの角切りにする
- ③鍋に油を熱し、①と豚ひき肉を炒める
- ④③にだし汁を入れ、塩で調味し、じゃがいもを入れて八分通り火が通ったら、トマトを加え煮る

※だし汁は製氷皿に流し、冷凍してストックしておくのが便利です

※時間に余裕がある時は、豚ひき肉と玉ねぎのみじん切り、パン粉をよくこねて、肉団子にしてスープに入れてもいいです