



給食だより

文殊乳児保育園
平成 30 年 6 月



これから梅雨期に入り、雨が多くなってくると、じめじめして気持ちも不快になり、食欲も落ちてくると思います。食事などに工夫し給食室でも衛生面に気をつけ、調理を行い子供たちに、喜んで食べて貰おうと頑張っています。

初夏からの健康管理

季節の変わり目は体の冬モードと夏モードの切り替えの時期です。体調を崩しやすい季節です。生活リズムを整え夏の体に移行しましょう。

☆タンパク質や脂肪を適切に摂る食事で、夏を乗り切る体力をつけておきましょう。

☆なるべく冷房に頼らず、体で気温の変化を感じましょう。

☆生活リズムを整えましょう。

旬をつたえよう

色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は[果菜類]。花が咲いた後の果実です。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け冷ます働きがあります。また、この時期の果実は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。保育園でもきゅうり、トマト、すいか、ピーマン、にがうりを駐車場横の畑で育てていますので、送迎の際ぜひお子様とご覧ください。

誕生会 メニュー

(19日)

- ★混ぜすし
- ★ししやもの磯辺揚げ
- ★ポテトサラダ
- ★スープ
- ★果物

《おやつ》
★アイスクリーム

☆食中毒を予防する6つのポイント☆

食中毒が心配な季節になってきました。子どもは幼いほど症状が重くなります。ご家庭でも十分ご注意ください。

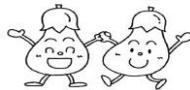
- ① **買い物**…肉、魚、野菜の鮮度に注意し、肉や魚の汁が漏れないようにする。
- ② **保存**…冷蔵庫の温度は 10℃以下を保ち、詰めすぎないようにする。
- ③ **料理の下準備**…魚、肉、卵を扱う前後は必ず石けんで手洗いをし、切った後のまな板や包丁は熱湯消毒する。
- ④ **調理**…生で食べるものは流水でよく洗い、料理の加熱は中心部まで充分にする。
- ⑤ **食事の時**…食卓につく前に石けんで手洗いする。
- ⑥ **後片付け**…食器はよく洗い、ふきんは、熱湯で 5 分以上煮る。余った食品は冷蔵し、食べる時は充分加熱する。

★おしらせ★

お弁当の日…6日(5才九重登山)

20日

お誕生会…19日



5月12日にあった給食試食会はお疲れさまでした。アンケートにて、何人かの保護者の方からレシピが知りたいとありましたので、紹介します。

《鶏肉の香味焼き》			《ごま和え》			
材料(4人分)		作り方	材料(4人分)		作り方	
・鶏もも肉	200g	① しょうが、にんにくはすりおろしておく。 ② 袋にAを入れ、鶏もも肉を漬け込む。 ③ 170℃に熱しておいたオーブンで20分焼く。 (フライパンでもできます。)	・キャベツ	80g	① 材料の野菜をすべて千切りにして茹でる。 ② ひじきは茹でて2cmぐらいの長さに切っておく。 ③ 醤油、酢、砂糖を合わせ、たれを作り、①と②の材料を加えて味を整え、最後にごまを混ぜる。	
A	・しょうが		2g	・大根		120g
	・にんにく		4g	・人参		40g
	・醤油		大さじ1	・きゅうり		80g
	・みりん		大さじ1	・ひじき		5g
	・砂糖		小さじ2	・醤油		小さじ1
			・酢	小さじ1		
			・砂糖	小さじ1		
			・ごま(すりごま)	1g		