



給食だより

梅雨に入るこの季節は、体調も崩しやすくなります。食事をしっかりと摂って体調を整えて行きましょう。

先日、子どもたちと一緒に、園庭のびわを収穫しました。今年は、16個収穫できました。子どもたちから、かき氷のびわシロップにしたいという希望あり、給食室でびわジャムを作り、夏まで保存したいと思います。

6月は梅の季節です。毎年恒例の梅シロップの調理保育は、7月を予定しています。



【食中毒に気をつけよう！】

梅雨の時期は、食中毒が最も発生しやすい時期です。ご家庭でも十分注意してください。

食中毒予防の4原則

① 菌を持ち込まない 体調の悪い時には調理しない。手洗いを徹底する。	③ 菌を増やさない 調理したものはすぐに食べる。すぐに食べない時は冷蔵庫で保管。
② 菌をつけない 盛り付け時や調理済み食品に素手でさわらない。	④ 菌をやっつける 十分な加熱をしましょう。



【6月に旬を迎える食材】



アスパラガス きゅうり にら さやいんげん
 そら豆 ピーマン あゆ あじ いさき いわし
 マグロ キス うめ 杏 さくらんぼ 夏みかん
 びわ メロン オレンジ グレープフルーツ

【保育園の人気メニュー】

肉みそあんかけうどん 子ども4人分

干しうどん	200g	みそ	小匙2.5	①野菜はすべてみじん切りにする。 ②フライパンに油をひき、ひき肉と野菜をよく炒める。だし汁を加え、野菜が柔らかくなったら、調味料を加え、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。 ③うどんは茹で、冷水でよく洗って冷やす。 ④うどんに②の肉みそをかけて出来上がり。
鶏ひき肉	100g	てんさい糖	小匙1/3	
人参	1/3本	だし汁	1/2cup	
ピーマン	1個	片栗粉	適量	
玉ねぎ	1/2個			
ねぎ	1/4本			
菜種油	適量			