

給食だより 7月

やまと保育園
平成29年7月1日

梅雨の季節もあと少しで終わり、いよいよ暑い夏がやってきます。この季節、太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤に育ったトマトや、紫色も鮮やかな茄子、それに緑の胡瓜、色とりどりのピーマンなど、夏はまさに野菜の季節です。

園でも毎年クラスのプランターでいろいろな野菜を育て、子どもたちはクラスで収穫した野菜を調理室へ持って来て味付けのリクエストをし、自分たちで育てた野菜を嬉しそうに食べています。色鮮やかな夏野菜を食べて体の調子を整え、暑い夏を乗り切りましょう。

☆食中毒を予防する3原則 清潔、迅速、殺菌☆

食中毒が心配な季節になりました。次の食中毒予防の3原則をしっかり守りましょう。

<清潔>

- 外出から帰宅した時の手洗い、うがい
- 調理前にブラシを使って、よく手を洗う。
- 調理中も魚介類をさばいた後、肉類を切った後など、次の調理に移る前に石鹸をつけて手をよく洗う。
- 包丁やまな板など、こまめに洗う。

<迅速>

- 購入した冷凍食品や生鮮食品は帰宅後、速やかに冷蔵庫・冷凍庫に入れる。
- 調理したものはすぐに食べる。

<殺菌>

- まな板、包丁、ふきんなどをよく消毒する。
- 食品の内部まで火が通るように、よく加熱する。

☆今月の郷土料理☆

今月は13日と27日の給食のメニューに『どろめ汁』が入っています。これは高知県の郷土料理で、「どろめ」とはイワシの稚魚の「生しらす」のことをいいます。しらす・豆腐・わかめを入れて味噌で味をつけた『どろめ汁』を取り入れてみました。子どもたちの反応が楽しみです。

今月の給食目標 「汁物を残さず飲もう」

夏場は汁物の味付けが、塩分補給のために、若干濃いめになっています。汁物で塩分補給し、夏場バテ防止しましょう。

- 今月の新メニュー
- 中華風ローストチキン
 - 紅茶トースト
 - どろめ汁（高知県郷土料理）

☆おすすめメニューレシピ☆

今月の新メニュー 紅茶トースト（おやつ）

【(子ども4人分)】

(材料・分量)

(作り方)

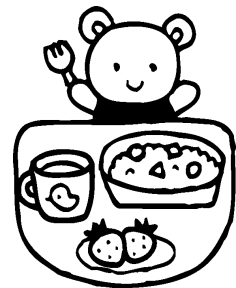
食パン	4枚
紅茶の葉	12g
コンデンスミルク	20g
スキムミルク	4g

① コンデンスミルクとスキムミルクを混ぜる

② ①を食パンにぬり、紅茶の葉をふりかける

③ ②をトースターで少し焼きめがつくくらいまで焼く

※紅茶の葉を使ったメニューです。ミルクティのような味わいです。



☆先月の食育の様子☆

6/2(金)にさくら組さんは一泊保育の夕飯作りをしました。うどん・いなり寿司・ブロッコリーサラダ・フルーツポンチ・唐揚げをみんなで作りました。いろいろな食材に触れて、頑張って作ったご飯は格別の味だったようで、みんな完食。おかわりも、たくさんしていました。職員も一緒にとても美味しく頂きました。

次回のお料理は、9月20日(水)しゅうまい作りで、対象は3~5歳クラスです。お肉と野菜を混ぜ、こねて、しゅうまいの皮で包みます。上手に包めるかな？

その他にも、カレーの日の前日には野菜の下洗いや、皮むきのお手伝いをして野菜に触れる機会を作っています。

☆今月の旬の食材☆

- 野菜・・・アスパラ、さやいんげん、おくら、かぶ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、グリーンピース、さやえんどう、そらまめ、トマト、ピーマン
- 果物・・・さくらんぼ、なつみかん、ひね、メロン
- 魚・・・あゆ、いさぎ、いわし、かれい、かわはぎ

