6がつ
献立表プラスα

食べるの大好きだより

2020、6、19　山ノ内保育園　給食室

いよいよ梅雨の時期をむかえ、今年は雨の日が多いのでしょうか…
これから気温とともに湿度も高くなりジメジメした日が続くと、熱中症や食中毒に気をつけたいですね。園では食中毒予防の対策として、6・7月は献立に"鶏肉"を使いません。『菌をつけない・増やさない・やっつける』で安全な給食を提供していきます。お家ではどのような対策をされますか？

暑くなってきて、幼児さんは手を洗って自分のコップを持って給食室にお茶を飲みにくる姿が多くなり、遊びの途中でもこまめに水分補給をしています。

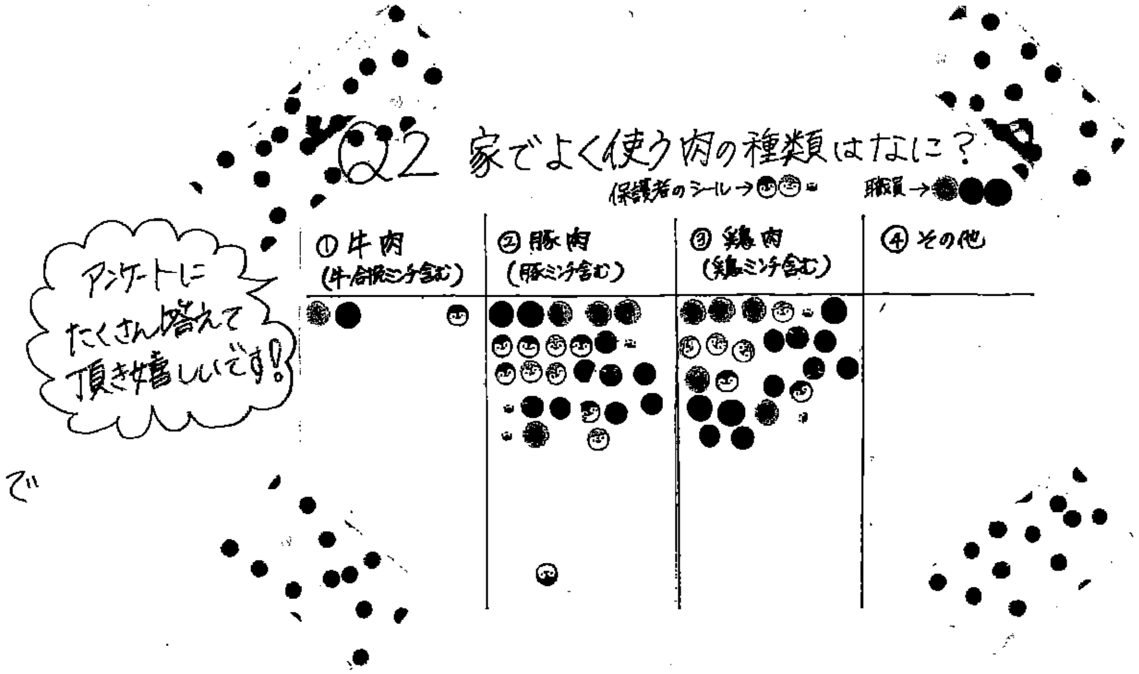
現在、コロナウイルス感染症予防の観点から職員(大人)のみやかんを触るようにしているのですが、「外あつい!!汗かいたわ」「今日のご飯何なん？」とお茶を飲みながら話してくれる子どもたちが増えたように思います。

おねがい!

① お迎えに来られた際帰る前に水分補給される時、幼児さんは自分のコップを使い、やかんは保護者の方が触るようにして下さい。乳児さんは園のコップを使って下さい。

② 給食やおやつに旬のものを中心としたさまざまな食材を使っています。どのクラスにおいても献立をみて食べたことのない食材があれば必ずお家で試しておいて下さい。

Q2 家でよく使う肉の種類はなに？



給食の献立でも豚肉・鶏肉のメニューはよく登場しますが、お家でも価格も含め、焼く・煮る・揚げるなど使いやすいかなあと思います。
どの調理法をとっても、中心部までしっかり火を通して食べてもらいたいです。
これから夏にむけて特に"豚肉"は疲労回復効果のある「ビタミンB1」が多く含まれるので積極的にとってもいいですね。給食では、豚肉は冷しゃぶ・煮豚・とんかつ・生姜焼き・八宝菜・カレーや煮物、チャンプルなどの炒めものなどに使っています。鶏肉は、からあげ・チキンカツ・シチューやてりやき・煮物などです。お家ではどんなメニューがありますか？

(子どもたちの中には、豚肉・鶏肉を飲み込めずに口にためている子もいるようです。お家でも一度よく噛んで飲み込めているかみてあげて下さい。)

(これからが旬!
食卓のもう一品に。)

3色ピーマンのカラフルいため

◎あまり炒めすぎないのがPOINT!!

シーチキンをプラスしてもOK!!

〈材料〉
ピーマン：10個ぐらい(2袋程)
赤パプリカ：半分～1個
黄パプリカ：半分～1個
花かつお：2袋ぐらいを目安にお好みで◎

① 熱したフライパンにサラダ油大さじ1を入れ、5mm幅に切ったピーマンを入れてかるく塩をふり炒める。
② ①が少ししんなりしたら5mm幅に切った赤・黄パプリカを入れ、塩少々をふり炒める。
③ 全体的にやわらかくなったら、酒・みりんを少し回し入れ、しょうゆを味をみながらくわえる。
④ 仕上げに花かつおを和えれば完成。

外はカリッと。
中はふんわり♡

コロコロまあるい

豆腐ドーナツ

フライパンで焼いて焼ドーナツも◎

〈材料〉
小麦粉：300g
豆腐：1丁
(絹or木綿はお好みで)
砂糖：80g
ベーキングパウダー：13g

① 豆腐の水気を切る。
② 材料を全て混ぜ合わせる。
③ 160℃ぐらいに熱した油に生地をスプーンですくい落とし入れて揚げる。
④ きつね色になれば完成。