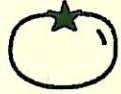
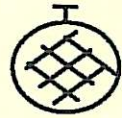


給食だより

平成23年7月1日 会津報徳保育園



梅雨も明け、いよいよ本格的な夏がやってきました。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、紫色が鮮やかなナス、緑のきれいなキュウリなどの色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる果菜類が多く育ってきます。果菜類とは、夏野菜の特徴で、花が咲いた後の果実です。これらの夏野菜には、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、のぼせを冷ます働きがあります。また、この時期の果物(もも・すいかなど)には、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。食欲不振になりがちですので、ご家庭の食卓にも果菜類や果物をいつもより多めに取り入れてみてはどうでしょうか。



食育活動♪

6月16日 午後のおやつ・・・フルーツ白玉

つるっとした白玉だんご・3種類のフルーツ・ヨーグルト・コーンフレークなどを使って、さくら組さんは自分たちで好きな具を盛り付けしました。どのくらいなら食べられるかな？最初はおだんごにしようかな？など、試行錯誤しながら作っていました。十人十色のさまざまな盛り付け方で、とてもユーモアあふれていました。



☆クッキング☆

6月29日の午後のおやつに登場した、「なめらかカスタードプリン」をご紹介します。とっても簡単で、蒸し器を使わないので、手軽に作ることができます。夏のちょっとしたおやつとして、ぜひお子様と一緒に作ってみてはいかがでしょうか♪

【材料】(150mlプリンカップ75個分)

<プリン液>

- ・卵・・・1個
- ・卵黄・・・1個分
- ・砂糖・・・60g
- ・粉ゼラチン・・・10g
- ・水・・・大さじ3
- ・牛乳・・・2カップ
- ・生クリーム・・・1カップ

<カラメル>(お好みで・・・)

- ・砂糖・・・大さじ4
- ・水・・・大さじ2

【作り方】

1. プリン液を作る。ボウルに卵と卵黄、半量の砂糖を入れて泡立て器で静かに混ぜる。
2. 粉ゼラチンは分量の水に振り入れ、ふやかしておく。
3. なべに牛乳と生クリーム、残りの砂糖を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、2を加える。ゼラチンが溶けたら火を止めて1に加え、ボウルの底を氷水で冷しながら混ぜ、とろみがついたら、型に流し入れて冷蔵庫で冷し固める。

※今回保育園では、カラメルは作りませんでした。お好みでカラメルを作り、プリン液が固まったら、冷ましたカラメルをかけて食べても美味しいです。



今月の予定

7日 七夕

15日 お誕生会

18日 海の日

22日 新潟遠足

今月の目標

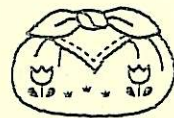
苦手なものでも

頑張ってみよう



※以上児のお弁当について

・食中毒が発生しやすい季節になりました。弁当箱、はし、はし箱はしっかりと洗い乾燥させて衛生的にしましょう。
 ・梅干しに含まれているクエン酸には、腐敗細菌や食中毒細菌(0-157、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌など)の増殖を抑えて腐敗を遅らせる効果があります。また、梅干しを食べる事でクエン酸が口から入った細菌に負けないように胃の粘膜を増強し、胃酸や唾液の分泌を盛んにして、食中毒の原因となる細菌の活動を抑えてくれます。このような効果が期待できますので、梅干しはご飯の真ん中に埋めるようにいれましょう。又、種は危ないので必ずとってください。宜しくお願い致します。



* 材料の都合により献立が変わることがあります。