



給食からのおたより



7月号 面川報徳保育園

いよいよ夏の到来ですね。保育園の畑に植えた野菜は、毎日太陽の光をたっぷり浴びて、毎日ぐんぐん成長しています。ミニトマト、きゅうり、なす、ピーマン、それぞれに可愛らしい小さな実をつけました。今はまだ緑色のミニトマトですが、真っ赤に色づく日も、もうすぐのようです。

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷりふくまれています。体の熱を取り冷やしてくれる、体にやさしくておいしい食材です。

色鮮やかな野菜をたっぷり食べ、暑い夏を乗り切りましょう！



食中毒に注意しましょう！

食中毒が心配な季節になりました。食中毒予防の3原則をしっかりとまもりましょう。



〈清潔〉

- ・外から帰ったら手洗い、うがいをする。
- ・調理前によく手を洗う。
- ・包丁、まな板などをこまめに洗う。

〈迅速〉

- ・購入した食品は速やかに冷蔵庫にしまう。
- ・調理した物はすぐに食べる。



〈殺菌〉

- ・まな板、包丁、ほきんま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。



ミニレシピ



卵のトロリンスープ

材料（4人分）

- 玉ねぎ・・・1個
- しめじ・・・1/2個
- カニカマ・・・4本
- わかめ又はほうれん草・・・少々
- 鶏がらスープ・・・大さじ1強
- 卵・・・1個
- 塩・・・少々
- 片栗粉・・・大さじ2
- ごま油・・・少々

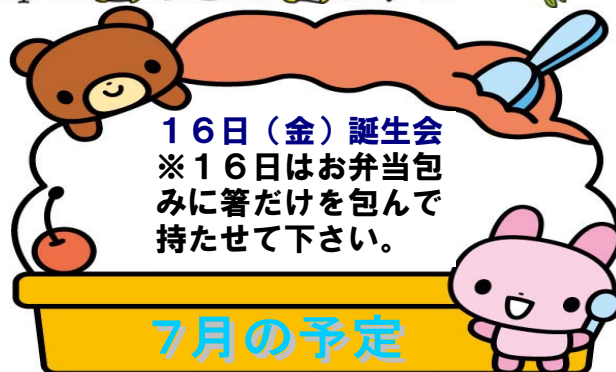
作り方

- ①玉ねぎはせん切り、しめじは食べやすい大きさにさく、カニカマもさいておく。
- ②沸騰したお湯の中に玉ねぎ、しめじ、カニカマを入れ、鶏がらスープ、塩で味つけする。
- ③わかめ又は下ゆでしたほうれん草を入れる。
- ④③に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤④に溶き卵を入れ、風味にごま油をたらし出来上がり。



今月の給食目標

苦手なものでも
頑張って食べてみよう！



16日（金）誕生会
※16日はお弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

7月の予定