



給食からのおたより

面川報徳保育園 7月号

いよいよ夏の到来ですね。まぶしい太陽の下、元気に遊ぶ子ども達に負けないくらい保育園の畑では野菜がぐんぐん生長しています。ペットボトル製のじょうろで、さくら組のお友だちが毎日お水をあげています。「大きくなってね」みんなの心がたくさんこもった野菜。収穫がとても楽しみです。

旬の夏野菜にはビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。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、暑い夏を乗りきりましょう！



食中毒に注意しましょ

夏から秋にかけての季節は、気温や湿度が高く、体力も低下しがちなため食中毒に要注意です。家庭でもご注意ください。

①手洗い

外から帰った後、トイレの後、調理や食事の前には、せっけんでよく洗ってから流水で洗い流しましょう。

②食物の加熱

食品の内部まで火が通るようによく加熱する。



③器具の消毒

包丁やまな板などは、使用后よく洗った後に熱湯または塩素系消毒剤で消毒しましょう。



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
- かにかま・・・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、かにかまもさいておく。
- ②沸騰したお湯の中に玉ねぎ、しめじ、かにかまを入れ、鶏がらスープ、塩で味付けする。
- 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

食中毒に注意
しましょ



今月の予定

15日（金） 誕生会

※15日はお弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

