



# 給食からのおたより



平成27年度 面川報徳保育園



今月は梅雨に入ります。梅雨入りとともに気温、湿度が上昇して、カビなどが繁殖しやすくなります。食中毒予防のためにも、お弁当や箸箱の衛生管理をお願い致します。



また、蒸し暑い日が続くと、子どもの食欲が衰えがちです。体調を崩さないよう、ご家庭でも食事とおやつ、水分補給に気を付けて下さい。



## ☆歯の健康を守る食生活☆

- ①主食・主菜・副菜をバランスよく食べ、歯を丈夫にする。
- ②食物繊維の多い食べ物をよくかんで食べる。
- ③清涼飲料水、甘い菓子類など、歯にダメージを与える食べ物の摂りすぎに注意する。おやつは時間を決める。



## よもぎだんご作り

5月16日によもぎ団子作りを行いました。みんなとても上手に丸めてくれました。



## ちまき作り

端午の節句には、軒先に菖蒲を挿し、笹団子やちまきを食べて、菖蒲湯に入ります。そうすると、1年間風邪をひかないと言われていました。しかし会津の場合、新暦では菖蒲とよもぎ、笹の葉が生えて来ないので、旧暦で行われています。

保育園でも新笹が大きくなったこの時期に、ちまき作りを行います。子どもたちを作る様子を見せた後、実際に作ってもらいます。会津の郷土食を体験させ、食文化に興味を持つきっかけになれば、と思います。今年の旧節句は、6月20日です。保育園では、6月18日に行います。



## 材料 (子ども4人分)

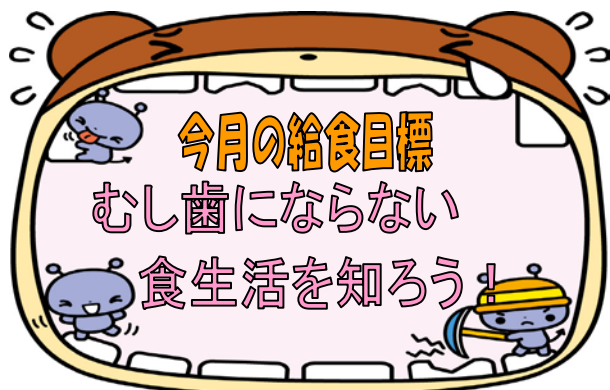
- そうめん…160g
- だし汁…700g
- 鶏もも肉…40g
- にんじん…20g
- 玉ねぎ…60g
- 干ししいたけ…4g
- みりん…12g
- 塩…1.5g
- しょうゆ…25g
- 長ねぎ…20g



## 作り方

- ①鶏もも肉は一口大、にんじん・干ししいたけは千切り、玉ねぎは薄切り、長ねぎは小口切りにする。
- ②だし汁に具を順に入れて、20分ほど煮る。
- ③調味料を入れて味を整え、長ねぎを加えて煮立たせる。
- ④割りほぐした卵を少しずつ回し入れる。
- ⑤麺を盛り付け、汁をかける。

## ミニレシビ 卵とじそうめん



## 6月の予定

- 12日(金) 誕生会
- 18日(木) ちまき作り
- 27日(土) カレーパーティー



・お誕生会は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。