



給食からのおたより



平成30年度 面川報徳保育園



いよいよ夏の到来です。この季節、太陽の光をいっぱい浴びて、色とりどりの野菜が収穫されます。保育園でも畑を作り、ナス・ミニトマト・ピーマン・枝豆・きゅうりを植えて、それぞれに可愛らしい小さな実をつけました。

旬の野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体内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。暑い夏、旬の野菜をたくさん取り入れ夏を乗り切りましょう。



食中毒に注意しましょう！

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。ご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、せっけんでよく洗い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しましょう。

③器具の消毒

包丁やまな板などは、使用後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。

正しい手の洗い方



手洗いの前に ○爪は短く切っておきましょう
○時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。



＜材料（子ども4人分）＞

- 白身魚…40g×4切れ
- 片栗粉…12g
- 揚げ油…適量
- 砂糖…2.4g
- しょうゆ…8g
- だし汁…16g
- 酢…8g
- 玉ねぎ…4分の1
- 黄パプリカ…4分の1



＜作り方＞

- ①魚に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、調味料と煮る。パプリカは荒みじんにして湯がいておく。
- ③すべて合わせてサツと煮る。

ミニレシピ 白身魚のマリネ



今月の給食目標

食中毒に注意しよう！



7月の行事

5日(木)誕生会

・誕生会は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

