

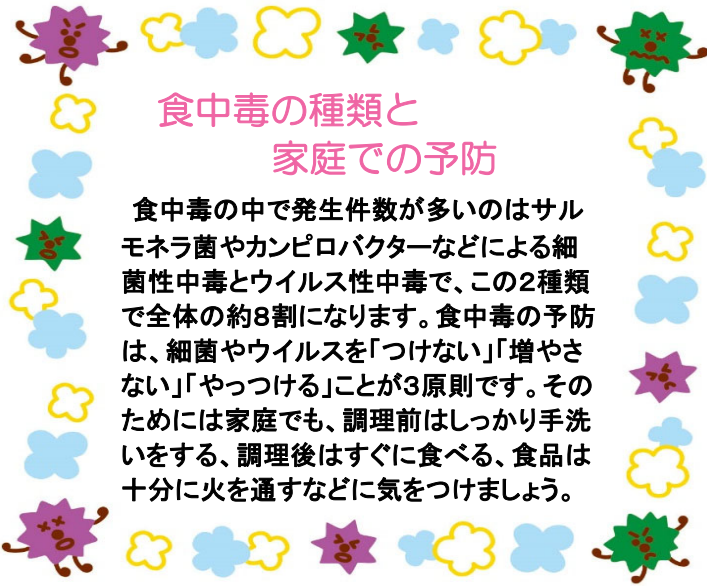


給食からのおたより



令和元年度 面川報徳保育園

暑い夏がやってきましたね。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。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、この時期の果物は利尿、整腸、発汗の作用があり、生理的にも必要な野菜です。色鮮やかな野菜をたっぷり食べ、暑い夏をのりきりしましょう。



食中毒の種類と家庭での予防

食中毒の中で発生件数が多いのはサルモネラ菌やカンピロバクターなどによる細菌性中毒とウイルス性中毒で、この2種類で全体の約8割になります。食中毒の予防は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが3原則です。そのためには家庭でも、調理前はしっかり手洗いをする、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通すなどに気をつけましょう。

7月の予定

12日(金)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。



<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
- 赤パプリカ...4分の1



ミニレシビ 白身魚のマリネ

<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すべて合わせてサッと煮る。

