



6月

給食だより

平成23年6月1日 発行

大戸報徳保育園

第 3 号

梅雨の季節です

梅雨に入りますと蒸し暑い日が続き、子どもたちの食欲も衰えがちになってきます。

体調を崩さないようご家庭でも子どもたちの様子に目を配り、毎日の食事・おやつ・水分補給に十分気を付けていただきますよう、お願いいたします。

またこの時期は気温・湿度ともに上昇し、じめじめしてカビが生えたり食中毒が発生しやすくなります。こまめに手洗いをし、食品の保存・賞味期限などにも注意しましょう。



よく噛んで食べましょう ～よく噛むとどうしていいの?～

- ①食べ物のおいしさを感じます。
歯ごたえ、味わいなど、素材そのものの持ち味がわかります。
- ②消化を助けます。
噛むと唾液が出ます。唾液には食べ物の消化を助けたり、ばい菌の発育を抑制する働きがあります。
- ③唾液に含まれるホルモンが頭の働きをよくします。
- ④歯やあごの骨を育てます。
- ⑤言葉の発音をはっきりするようになります。

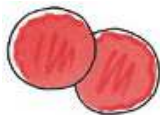
◇保育園でも、かみかみメニューとして「昆布の寄せ煮」や「食べる小魚」などを取り入れています。



今月のお誕生会メニュー



◎ハムカツ



- ①ロースハムを3～4枚重ね、小麦粉を薄くつけ、余分な粉は落とします。
- ②溶き卵と小麦粉を混ぜたもの(バター液)にくぐらせ、パン粉をつけて少しおさえます。
- ③180℃の油でカラッと揚げればできあがり☆
※バター液を使い、パン粉をつけてからおさえることで、衣がはがれにくくきれいに仕上がります。



◎コロコロスープ

- キャベツ、玉ねぎ、じゃが芋、人参を1cm角のサイコロ状に切り、コンソメの素を加えて煮、最後に乾燥パセリを散らします。
※にんにくやベーコンなどを加えると、さらにおいしく栄養たっぷりの簡単メニューです。