



7月

給食だより

平成24年7月2日 発行

大戸報徳保育園

第 4 号



まぶしい日差しがサンサンと降り注ぐ暑い夏がやってきます。

太陽の光をいっぱい浴びて真っ赤に育ったトマトや、紫色も鮮やかなナス、みずみずしいキュウリなど、夏はまさに野菜の季節です。

蒸し暑さのため食欲が低下してバテがちな夏こそ、栄養豊富な野菜をたっぷり食べて毎日元気に過ごしましょう。



子どもの発育に欠かせないカルシウム

カルシウムが小魚や牛乳に多く含まれていることはよく知られていますが、ヒジキ・ワカメなどの海藻に含まれるカルシウムは、活性アミノ酸カルシウムといって、少量でも体内に吸収される効率が大変すぐれていることが明らかになっています。

海藻には、この他にもいろいろな種類のミネラルやビタミン・食物繊維も含まれていますので、子どもの食事に積極的にとり入れたいものですね。



食中毒に注意!!

【清潔】

調理や食事の前には石けんで手を洗いましょう。また、生の肉・魚には菌がいっぱい！次の調理に移る前に石けんをつけて手を洗い、まな板や包丁も洗剤できれいに洗ってから使用しましょう。

【迅速】

調理したものを長時間置いておくと菌が増殖します(特に室温に放置はNG)。作り置きせず、調理したものは早めに食べるようにしましょう。

【殺菌】

食品の中心までよく火が通るようにしっかり加熱するようにしましょう。



夏にぴったり★ 《寒天サラダ》

材料〔5～6人分〕

- ・棒寒天 …… 1/2本
- ・生ワカメ …… 10～15g
- ・人参 …… 1/2本
- ・きゅうり …… 1本
- ・ハム …… 2枚
- ・卵 …… 1個
- ・お好みのドレッシング

①棒寒天は水につけてきれいになるまでもみ洗いで絞り、細かく刻みます。

②生ワカメは食べやすく切ってサッと湯通しします。

③人参・きゅうり・ハムは千切りにし、人参はゆでておきます。

④卵はスクランブルエッグにして冷ましておきます。

⑤①～④の材料をお好みのドレッシングで和えればできあがり！

◎寒天は、手で細かくちぎってもOKなので、お子さんに手伝ってもらうのも楽しいと思います。

◎青じそや和風ドレッシングがおすすめ☆ポン酢でもさっぱりと食べられておいしいです。

