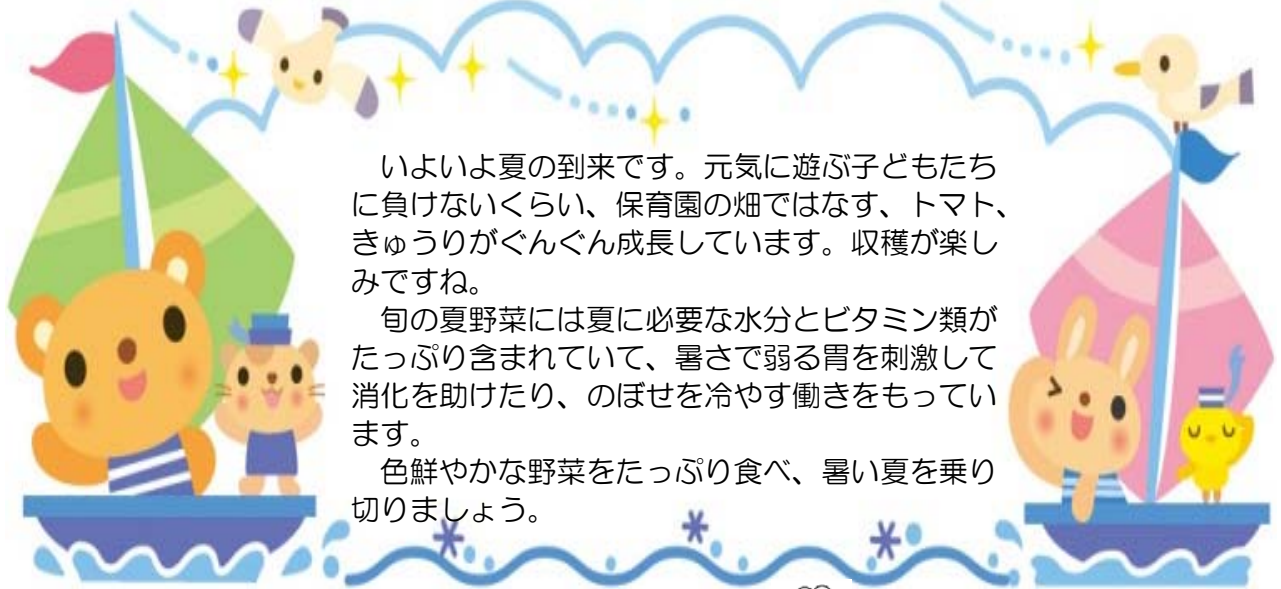


7月給食だよ!

平成25年7月1日 発行

大戸報徳保育園

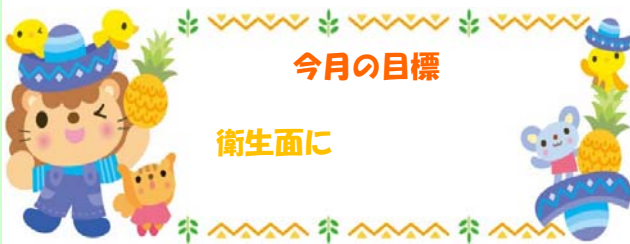
第 4 号



いよいよ夏の到来です。元気に遊ぶ子どもたちに負けないくらい、保育園の畑ではなす、トマト、きゅうりがぐんぐん成長しています。収穫が楽しみです。

旬の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て消化を助けたり、のぼせを冷やす働きをもっています。

色鮮やかな野菜をたっぷり食べ、暑い夏を乗り切りましょう。



今月の目標

衛生面に

食中毒の予防の基本 は手を洗うこと!

食中毒予防の基本は手洗い
です。きれいに見える手や指
にも食中毒菌は潜んでいます。
必要以上に神経質になること
はありませんが、せっけんを
つけて、爪や指の間、手のひ
ら、手首などをしっかり洗い
ましょう。

洗った後は、乾いた清潔な
タオルやハンカチで拭きま
しょう。



クッキング♪

6月のおやつに登場した、なめらかカスタードプリン
の作り方を紹介します。

蒸し器を使わないので、手軽に作るができます。夏のちょっとしたおやつとして、ぜひお子さまと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

《材料》 150ml プリンカップ 5個分

- 卵… 1 個
- 粉ゼラチン… 10g
- 卵黄… 1 個分
- 水… 大さじ3
- 砂糖… 60g
- 牛乳… 2カップ
- 生クリーム… 1カップ

《作り方》

- ①ボウルに卵と卵黄、半量の砂糖を入れ、泡立て器で静かに混ぜる。
- ②粉ゼラチンは、分量の水に振り入れ、ふやかしておく。
- ③鍋に牛乳と生クリーム、残りの砂糖を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、②を加える。
①を加え、ボウルの底を氷水で冷やしなが
ら混ぜ、とろみがついたら、型に流し入れて冷
蔵庫で冷やし固める。

お好みで、カラメルをかけてもおいしいです。

