



6月 給食だより

今年も梅雨の季節がやってきます。この時期は、天候や気温の変化が著しく、体調を崩しやすくなります。気温の変化に対応しやすい服装を心掛け、朝食をしっかり摂って登園しましょう。

また、これから気温と湿度が高くなるため食中毒が発生しやすくなります。特に20℃以上の環境では細菌は急速に増殖します。調理した食品は、なるべく早く喫食するようにし、常温で保管しないようにしましょう。

5月にぞう組はえんどう豆の皮むき、ひつじ組とうさぎ組は空豆の皮むきに挑戦しました。ぞう組は年長さんだけあって、たくさんの豆を短時間でむき終えていました。ひつじ組とうさぎ組は、空豆のさやのふわふわした綿の感触を楽しみながら頑張っていました。さやの中から虫が出てきてびっくり！というハプニングもありましたが翌日の給食を喜んで食べていました。



給食レシピ紹介 《人参のマリネ風サラダ》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

人参	17	ツナ	5	油	2.2
キャベツ	10	酢	3	玉ねぎ	0.3
レーズン	2	砂糖	2.2	塩	0.2

- ①人参・キャベツはせん切りにして、茹でて絞っておく。
- ②レーズンは湯通ししておく。
- ③酢・砂糖・油・玉ねぎ・塩をミキサーに入れ、全体が白っぽくなるまで混ぜておく。
- ④人参・キャベツ・レーズン・ツナをよく混ぜ、③のドレッシングを和えたら出来上がり。

※ドレッシングに玉ねぎを加えることで、うまみがプラスされ、また、とろみがつくので野菜とドレッシングがからみやすくなります。

