



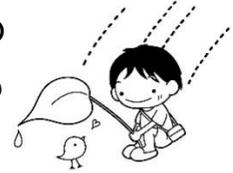
6月 給食だより



今年は例年より早く梅雨入りしましたね。湿度が高く、気温も上昇するこの時期は食欲が落ちやすくなります。量が少なくても、バランスのとれた食事を心がけましょう。

また、これからの季節は食中毒が発生しやすくなります。生活習慣の中で、食事前の手洗いやうがいなど衛生面に気を付けて過ごしましょう。食事についてももしっかり加熱するようにし、出来上がったなら早めに食べ、時間が空く時は冷蔵庫で保管するなど食品の管理にも注意することが大切です。

毎年6月は食育月間となっています。様々な経験を通して、バランスのよい食事や身体にとってよいものなど、「食」に関する知識を身に付け、健康な食生活を送れるようになることを目標にしています。この機会に、家庭の食卓でも食事の大切さやマナーなどについて話題にしてみてもいいですね。



給食レシピ紹介 《人参しりしり》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

人参	22	薄口しょうゆ	0.5
もやし	15	みりん	0.7
ツナ	5	塩	0.3



- ①人参は千切りにします。(スライサーを使用すると味がなじみやすいです。)
- ②もやしは食べやすい長さに切ります。
- ③フライパンに油(分量外)を入れ、人参を炒めます。人参がしんなりしたら、もやしとツナを入れ、さっと炒めたら、調味料を入れます。
- ④全体に調味料がなじんだら出来上がりです。

* 人参しりしりは沖縄の郷土料理で、しりしりとは沖縄で『千切り』を意味します。