



6月 給食だより

紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は気温も湿度も上がり、食欲が落ちやすくなります。バランスの良い食事と睡眠をしっかりとることで体力を維持できるようにしましょう！

また、食中毒の発生しやすい季節です。【食事前の手洗い】、【食事はしっかりと中まで火を通す】、【調理後は時間をおかずに食べる】など衛生面に注意して食中毒を予防しましょう。

◆◆6月は食育月間です◆◆

毎年6月は食育月間になっています。子どもたちが、豊かな人間性を育み、生きる力を養うことを目標に設けられています。家庭でも食に関する絵本を読んだり、食事に使っている食材のことを話題にしたり、一緒に買い物やお手伝いをしてもらうなど食に関心を持つ取り組みをしてみてもいいのではないでしょうか。

給食レシピ紹介 《ささみのレモン風味》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

ささみ	50	片栗粉	5	砂糖	3
塩	0.1	油	3	レモン汁	2.5
酒	2	しょうゆ	3		

- ①ささみは筋をとり、塩と酒で下味をつけておく。
- ②①のささみに片栗粉をまぶし、180℃の油でカリッと揚げる。
- ③しょうゆ、砂糖、レモン汁を鍋でひと煮立ちさせる。
- ④揚げたささみを③に入れ、からめたら出来上がり。

*レモンのさっぱりとした風味が食欲をそそりますよ！

