



# たべるのだいすき



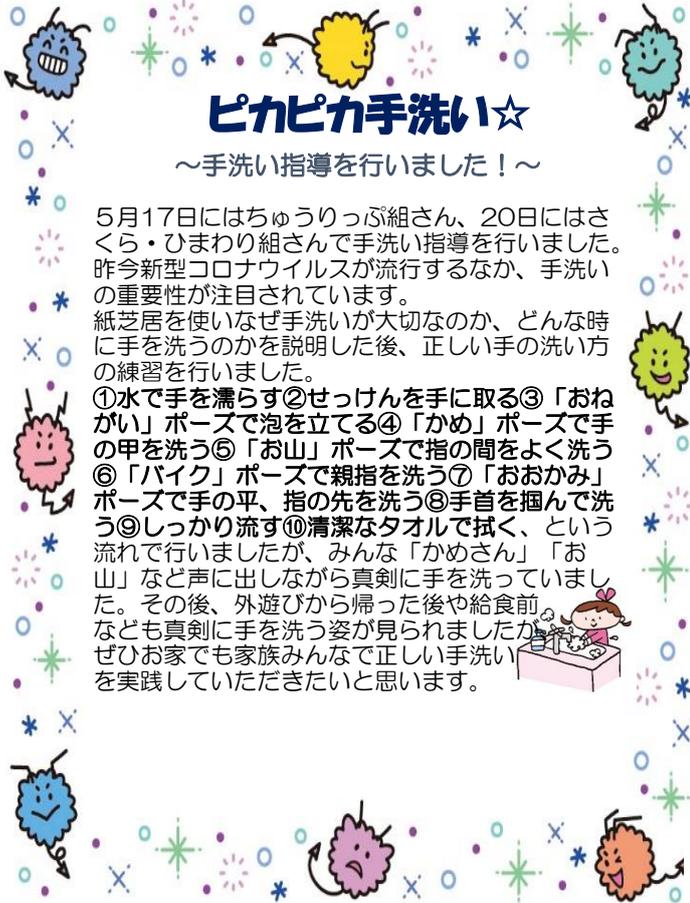
柏木保育園

給食だより

R3・6月号

6月に入り、梅雨の季節がやってきます。じめじめした蒸し暑い日が続くことで、体力や食欲の低下も心配になるかもしれません。栄養バランスのよい食生活を心がけ、梅雨を乗り切りましょう。

特にこの時期は食中毒多発期です。食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちなので、①しっかり加熱②できたらすぐに食べる③冷蔵庫で保存する、など食品管理に気をつけてください。

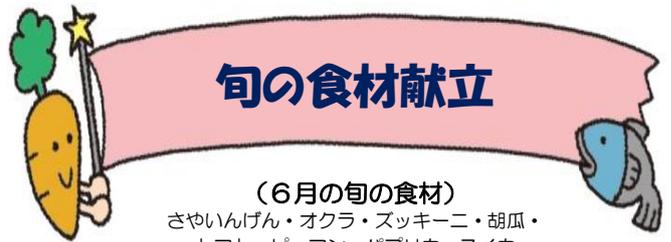


## ピカピカ手洗い☆

～手洗い指導を行いました！～

5月17日にはちゅうりっぷ組さん、20日にはさくら・ひまわり組さんで手洗い指導を行いました。昨今新型コロナウイルスが流行するなか、手洗いの重要性が注目されています。紙芝居を使いなぜ手洗いが大切なのか、どんな時に手を洗うのかを説明した後、正しい手の洗い方の練習を行いました。

①水で手を濡らす②せっけんを手取る③「おねがい」ポーズで泡を立てる④「かめ」ポーズで手の甲を洗う⑤「お山」ポーズで指の間をよく洗う⑥「バイク」ポーズで親指を洗う⑦「おおかみ」ポーズで手の平、指の先を洗う⑧手首を掴んで洗う⑨しっかり流す⑩清潔なタオルで拭く、という流れで行いましたが、みんな「かめさん」「お山」など声に出しながら真剣に手を洗っていました。その後、外遊びから帰った後や給食前なども真剣に手を洗う姿が見られました。ぜひお家でも家族みんなで正しい手洗いを実践していただきたいと思います。



## 旬の食材献立

(6月の旬の食材)

さやいんげん・オクラ・ズッキーニ・胡瓜・トマト・ピーマン・パプリカ・スイカ

(旬の食材を使った献立)

- 6月1日 ブロッコリーとトマトのサラダ
- 6月2日 擬製豆腐(さやいんげん)
- 6月8、25日 ハニートマト
- 6月9日 パプリカソテー
- 6月10、17、24日 スイカ
- 6月11日 きゅうりの梅和え
- 6月18日 ラタトゥイユ(ズッキーニ)
- 6月22日 かぶときゅうりの浅漬け
- 6月23日 ペンネナポリ(ピーマン)
- 6月24日 茹でオクラ
- 6月28日 フルーツポンチ(スイカ)
- 6月30日 きゅうりとわかめの酢の物



## クッキングに挑戦

### インド煮

(幼児1人分材料)

鶏もも肉40g、じゃがいも20g、玉ねぎ20g、人参10g、さつま揚げ5g、油1g、コンソメ0.2g、ケチャップ5g、しょうゆ2g、砂糖1g、カレー粉0.2g

(作り方)

- ①じゃがいもと人参は厚さ1cmのちょう切り、玉ねぎは1.5cm角に切る。
- ②さつま揚げは1.5cm角に切り、熱湯をかけて油抜きをする。
- ③鶏肉、①を油で炒め、具が浸るくらいの水を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④③に調味料と②を加えて味がしみ込むまで煮る。

☆インド煮は地場の野菜や肉、さつま揚げなどの食材をカレー風味の煮物に仕立てた肉じゃがに似た具沢山の料理です。栃木県鹿沼市の学校栄養士が考案した料理で、栃木県内では40年以上親しまれているソウルフードです。パンにもご飯にもよく合う「インド人もビックリ」の美味しさです。



## おしらせ

令和3年6月から給食室のメンバーとして新たに栄養士さんが加わりましたのでご紹介いたします。

姉妹園の仙台保育園から異動してきた鈴木萌恵です。

2歳と1歳の子どもを絶賛子育て中です。おいしい給食づくり、精一杯励みたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします！

