

じんぐん



夏に向けて、 食中毒に注意しましょう

気温が上り蒸し暑くなる 6 月。この頃から食中毒の発生が多くなってきます。右の項目に気をつけて、夏の時期を乗り越えましょう！



懇談会試食会

6 月から 7 月初めまで懇談会試食があります。予定では

- 1 日（金） ペんぎん いちご風味蒸しパン
- 6 日（水） ひよこ あべかわマカロニ
- 14 日（木） うさぎ スペイン風オムレツ 大根サラダ
- 20 日（水） りす きなこラスク
- 7/11（水） きりん 検討中

になっています。当日レシピも配布しますので、お子さんと一緒に試食を楽しんでいただければと思います。



(菌を)つけない

生食用の食品と加熱用の食材を一緒にしない。

増やさない

調理したものはすぐに食べる。食べない時は冷蔵庫に入れる。

やっつける

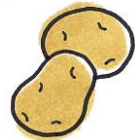
万が一菌が付いたり、増えていても加熱することで菌を死滅させることができます。しっかり火を通して調理しましょう。



旬の食材「すなっぴえんどう」と「新じゃが」

保育園でもじゃが芋を植えています！

さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの豆の甘味を味わえるのが特徴です。アメリカ原産で歴史の浅い野菜です。カロテン・ビタミン C・カリウム他をバランスよく含み、さやごと食べるので食物繊維もたっぷりとることができます。



新じゃがいもは皮が薄いので皮ごと食べることができます。ビタミン B1・ビタミン C やカリウムを豊富に含み、カリウムには塩分を排泄する働きもあります。水分が多いため腐りやすく日持ちしないので早めに食べましょう。
—こどもの栄養から抜粋—