



柏木保育園

給食だより

R4・6月号

たべるのだいすき



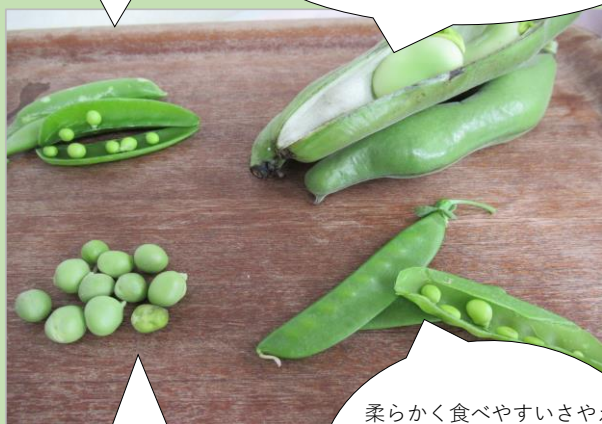
旬の「豆」を味わおう

パリパリと食感が楽しいスナップえんどう。4月の給食で出しました。

そら豆ごはん



柔らかくて大きいそら豆。そら豆ごはんとして5月の給食に出しました。



冷凍食品としてよく見かけるグリーンピース。給食では生のグリーンピースを使ってグリーンピースごはんを作りました。

柔らかく食べやすいさやえんどう。実はさやえんどうが大きく成長したものがグリーンピースなんです。

グリーンピースごはん



今月の旬の食材

6月の給食に取り入れています♪

・かつお
・かじきまぐろ
・きす
・そら豆
・じゃがいも

・アスパラガス
・モロコいんげん
・梅
(給食では梅干し使用)
・メロン

食中毒を 予防しよう！



梅雨の時期は気温と湿度が高くなり、食中毒を起こす菌が増殖しやすくなります。家庭でできる食中毒対策について確認してみましょう。

- ①手洗いを徹底する
- ②肉や魚、野菜は新鮮な物を選び、購入後は早めに食べる
- ③加熱料理はよく火を通す
- ④すぐに食べない食品は冷蔵庫・冷凍庫で冷やして保管する
- ⑤清潔な食器や器具を使う
- ⑥料理は室温に長く放置せず、すぐに食べる

☆レシピ紹介☆

～梅そぼろごはん～

(子ども4人分材料)

ごはん 1合
梅干し 14g (小ぶりのもの2粒程度)
(種を取って叩いたものなら小さじ3/4)
鶏ひき肉 50g
しょうゆ 大さじ2/3
砂糖 大さじ1
料理酒 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2

☆

(作り方)

- ①梅干しは種を取って包丁で叩いておく。
- ②小鍋に①と鶏ひき肉、☆の調味料を入れ、菜箸でひき肉にダマがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ③小鍋を火にかけ、ひき肉に火が通るまで菜箸で混ぜる。火が通ったら、煮汁が少なくなるまで煮詰める。
- ④③をご飯と混ぜて出来上がり☆

好き嫌いが分かれる梅干しですが、鶏そぼろの中に混ぜること子どもも食べやすくなりますよ！
6/9(木)のおやつに出す予定です。

