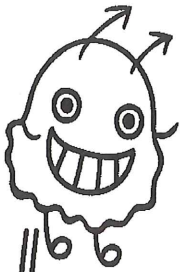
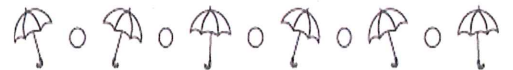
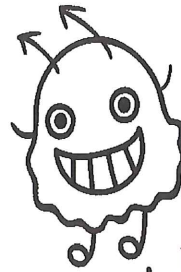


きゅうしょくだより No.3

梅雨の季節がやってきました。しとしと降る雨・じっとした日など、体がだるく感じたり食欲がなくなったりと体調を崩しやすい時期もあります。子ども達が6月を元気に乗り切れるよう、水分代謝や胃腸の働きを促す食材を使った給食を提供したいと思います



食中毒に注意!



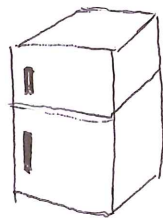
～6月の旬の食材～

～予防の3原則～

- ・細菌をつけない
- ・細菌を増やさない
- ・細菌をやつける



手洗い



低温保存



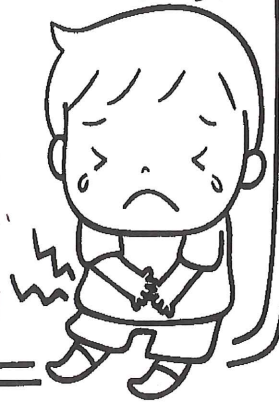
加熱

魚春... サワラには旬の時期がシブあります。関東では12月～2月の冬の時期が旬とされ関西では3月～6月が旬とされています

きゅうり... 全体の約95%が水分で低カロリー、低糖質の野菜。ビタミンやミネラルの補給率が大切なこの季節にオススメです

梅... 「梅は三毒を断つ」といわれていますが、三毒とは「水毒」「食毒」「血毒」のことを指します

食中毒は6～10月にかけて多く発生します。細菌の活動しやすい気温と湿度がそろっているためです



わらびもち

材料(6人分)

- ・片栗粉 — 150g
- ・砂糖 — 90g
- ・水 — 750cc
- ・きな粉や黒みつ — お好みで

山からの季節にゆづりのおやつです



作り方

- ① 片栗粉、砂糖、水を鍋に入れて混ぜてから中火にかける
- ② 固まるまで1分ほど混ぜながら温める
- ③ 器に移してよく冷まし、きな粉や黒みつをかける

「園で取れた玉ねぎは美味しいね!」

先日とら組のみんなが、おつかいに来て育てた玉ねぎを収穫しました。掘ったばかりの玉ねぎは、みずみずしくシャキシャキとした食感と甘みが楽しめます。給食室では「春キャベツ豚肉の炒め煮」「中華どんぶり(土曜×ニュー)」「ハヤシカレー」に使いみんな美味しくいただきました

