きゅうしょくだより

R3．６　厚生館保育園

　あじさいの花が少しずつ咲き始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。
雨でもこの時期ならではの自然に触れたりして、遊びたいですね。
給食室は、普段よりも衛生面に配慮して、安全な食事を提供していきたいと思います。

今月のおすすめメニュー

〇煮込みハンバーグ

(材料)	(4 人分)
鶏ひき肉	320ｇ
塩	少々
玉ねぎ	１個
パン粉	１カップ
水	大さじ３
油(炒め)	適量
トマト缶	１カップ
ケチャップ	大さじ２
酒	小さじ１
中濃ソース	大さじ１
砂糖	小さじ１
しょうゆ	大さじ１

(作り方)

① 豚ひき肉に塩を加えて、よく混ぜる。みじん切りにした玉ねぎとパン粉を混ぜ込む。(玉ねぎは炒めてから加えてもよい)
② 小判型にする。
③ 熱したフライパンに油を加え、両面に焼き色がつくまで焼く。
④ ③のフライパンにトマト缶、ケチャップ、酒、中濃ソース、砂糖、しょうゆを加えて弱火で煮込む。
※ハンバーグの中心までしっかり火を通すため、水１カップ入れてもよい。

トマトやなすを入れて
一緒に煮込むと栄養満点
で美味しいです。
ぜひお試しください。

そらまめのさやむき体験

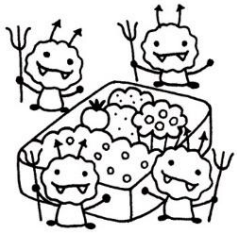
大きいね！
そら豆の中は、どうな
っているのかな？

そら豆の中は
「ふわふわ」
しているね

梅雨の季節がやってきます！

この時期、雨の降る日が多く、人間にとっては嫌な季節ですが、食中毒を起こす細菌にとっては絶好の季節になります。子供たちは、細菌に対する抵抗力が弱いので、調理の際には十分に気を配ってあげましょう。

▼食中毒を防ぐためのポイント
・調理前には必ず手洗いをする
・作ったらすぐに食べる
・十分に火を通す



またカビも生えやすくなります。食品の保存には十分に注意しましょう。
つけない・増やさない・やっつけるを守り、
湿気の多い季節も安全に調理しまし ょう！！