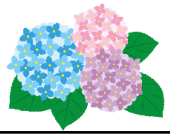
きゅうしょくだより

R4．６　厚生館保育園

雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲が低下しやすくなります。喉の渇きを感じる前にこまめに水分補給をし、食事もしっかりとって体力を維持していきましょう！そして、毎年６月は食育月間と定められています。“食事のマナー”“旬の野菜を使用した料理”“朝ご飯をしっかり食べる”等ご家庭でも意識して取り組んでみてください♪

今月の行事食

１０日　おたのしみおやつ　　あじさいゼリー



今月のおすすめメニュー

○ ひき肉カレーライス　(幼児５人分)

【材料】

・ごはん	２５０ｇ
・油	５ｇ
・にんにく	１片
・豚ひき肉	１３０ｇ
・玉ねぎ	中１玉
・人参	１／２本
・じゃが芋	大１個
・バター	２０ｇ
・小麦粉	３０ｇ
・カレー粉	１．５ｇ
・牛乳	７０ｍｌ
・塩	小さじ１／２
・ケチャップ	小さじ１
・ウスターソース	大さじ１

野菜はフードプロセッサーで切ると楽です♪

【作り方】

① にんにく、人参、玉ねぎはみじん切りにし、じゃが芋は１ｃｍ角に切る。

② 鍋を温めてから油を入れ、にんにくと玉ねぎをよく炒める。そこに人参、豚ひき肉を入れ更に炒める。

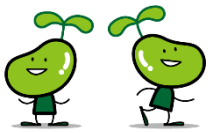
③ ②の鍋に具材がかぶるくらいの水を入れて煮込む。アクを取る。

④ １５分ほど中火で煮込んだら、じゃが芋と塩、ケチャップ、ウスターソースを入れる。じゃが芋が柔らかくなるまで煮込む。

⑤ ★ルウを作る
鍋又はフライパンにバターを入れて溶かす。そこに少しずつふるいながら小麦粉を入れバターとよく混ぜ合わせる。カレー粉も加える。更に牛乳を少しずつ加えよく混ぜ合わせる。

⑥ ④のじゃが芋が柔らかくなったら火を止めて、⑤のルウを少しずつ加えていく。もう１度加熱したら完成！
※トロミ具合が強い場合は水を加えてください。

たんぽぽ組さん　そら豆のさや剥きしました！

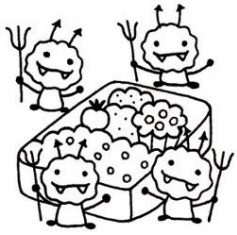


たくさんあったそら豆を全部きれいに向いてくれました！いつもより食べも良かったです☺♪

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！！