きゅうしょくだより

R5．６　厚生館保育園

　あっという間に春が過ぎ去り、紫陽花が色づき始め梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。喉が渇いた時だけでなく、こまめに水分補給をしバランスの良い食事で体力を維持しましょう！

～今月の行事食～

８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

〇オムライス風おにぎり

(材料)　　（１合分）

・ご飯	１合
・豚ひき肉	４０ｇ
・玉ねぎ	１／１０玉
・人参	輪切１ｃｍ
・トマト	１／１０玉
◎砂糖	小１
◎塩	１／４
◎ケチャップ	大１／２強
◎トマトピューレ	大１／２強
★卵	１／３個
★砂糖	小１
・青のり	少々

(作り方)

① 玉ねぎ、人参、トマトをみじん切りにする。

② フライパンに分量外の油を入れ、豚肉、玉ねぎ、人参、トマトを炒め、◎の調味料を入れる。

③ ボウルに卵と砂糖を入れてかき混ぜる。フライパンに分量外の油を入れて、炒り卵を作る。

④ 炊きあがったご飯に②と③を加えてよく混ぜ合わせて三角に握る。

⑤ おにぎりに青のりをかけたら完成！

〇豚肉のパイナップル炒め

(材料)　　(５人分)

・豚肉もも	２５０ｇ
・パイナップル缶	７０ｇ
★酒、醤油	各大１／２
★砂糖	小１
★塩	少々

（作り方）

① パイン缶を８等分に切る。

② フライパンに分量外の油をひき、豚肉を軽く炒め、①を入れて炒める。

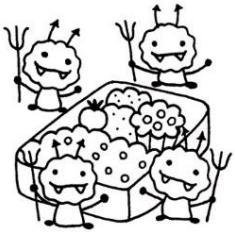
③ ★の調味料を入れて、更に炒めたら完成！

はと組　そら豆のさや剥きをしました

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！！