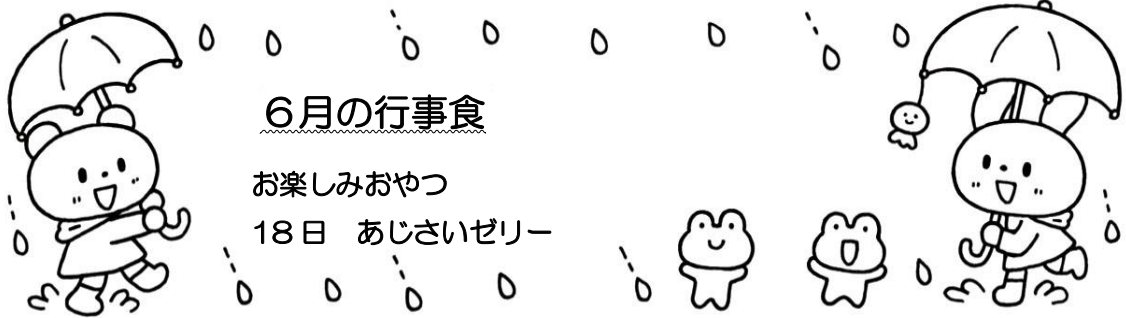


きゅうしょくだより

R6. 6 厚生館保育園

初夏に入り、今年も蒸し暑い季節がやってきました。
天気の移り変わりが多い時期でもあり、体調不良になりやすいので
食事をしっかり摂り、体調管理に気をつけましょう。



今月のおすすめメニュー

● びわケーキ(4人分)

小麦粉	120g
ベーキングパウダー	3g
砂糖	40g
卵	2こ
バター	50g
びわ	2~3こ
レモン果汁	少量

- ① バターはレンジで溶かしておく。びわは皮をむき、1cm角切りにしてレモン果汁に浸しておく。(変色防止)
- ② ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れて混ぜる。
- ③ 卵、溶かしたバターを加えて、再び混ぜる。
- ④ 最後に、カットしたびわを入れ、軽く混ぜ、型に入れるが、クッキングシートの上に流して焼く。
- ⑤ 180℃オーブンで15~20分焼く。

びわの旬は5~6月です！
クエン酸やビタミンAが含まれており
美肌効果、疲労回復が期待できます

旬のくだもの“びわ”を今回は、子供たちが大好きなケーキ
に混ぜ込んでみました♪とても好評でした





やさいのおてつだい

5月8日たんぼぼ組で「ほうれん草ちぎり」をしました。
5月は、キャベツちぎり、玉ねぎ皮むき、じゃが芋つぶし、えのきさき、豆腐つぶしなど、たくさんお手伝いをしてくれました。手はきれいに洗って、衛生面は十分気を付けて取り組んでいます。

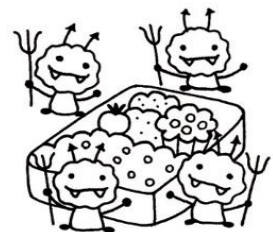


梅雨の季節がやってきます！

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！！