



きゅうしょくだより

R7. 6 厚生館保育園

晴れたり雨が降ったり、天気の変り変わりが多いこの時期。アジサイやカタツムリなど、この時期にしか見られない植物や動物に触れて楽しみましょう♪今月も食事をしっかり摂り暑い夏にそなえましょう。

★今月の行事食★

6日 【おたのしみおやつ】 あじさいクッキー



今月のおすすめメニュー

◎鯖の梅照り焼き

材料（5歳児5人分）

- ・鯖（40g） 5切れ
- ・酒 小1
- ・醤油 小2
- ・みりん 小1
- ・砂糖 小1強
- ・梅干し 小1粒

作り方

- ① 梅干しは種を除いて、たたく
- ② 梅干しと調味料を合わせておく
- ③ フライパンで鯖を焼き、魚の中まで火が通ったら、②のソースを入れる。スプーンでたれをかけながら、とろみが出るまで煮詰める

梅干しは、はちみつ梅
がおすすめです♪

◎豆腐ドーナッツ



材料（5歳児5人分）

- ・絹豆腐 100g
- ・小麦粉 75g
- ・砂糖 30g
- ・ベーキングパウダー 4.5g
- ・グラニュー糖 10g
- ・揚げ油 適量

作り方

- ① ボウルに、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れてホイッパーでぐるぐるかき混ぜる
- ② ①に豆腐を入れて、ヘラでつぶしながら混ぜる
- ③ 一口サイズに丸めて、180度の油で揚げる
- ④ グラニュー糖をまぶして完成！



噛む力を育てる！

噛むことで得られる良いこと 5 選 😊

① 味覚が発達する

歯ごたえ、味わい、素材そのものの持ち味が分かるようになります。

② 胃腸の働きを助ける

唾液がたくさん出て、消化を助けます。

③ 頭の働きをよくする

脳細胞の働きを活性化し、ストレス解消に役立ちます。

④ 歯並びを良くし、虫歯を防ぐ

よく噛むと唾液が出て、口の中をきれいにします。

⑤ 言葉の発音をはっきりする

噛む動きは口の周りの筋肉を使うので、表情が豊かになります。

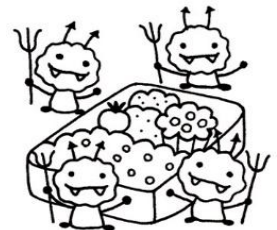


梅雨の季節がやってきます！

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！！