



きゅうしょくだより

R8. 6 厚生館保育園

5月も終わり、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もしっかり摂り、体調管理に気をつけましょう

★今月の行事食★

5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

◎ココアゼリー

材料（5歳児5人分）

- ・水 35ml
- ・ゼラチン 7g
- ・牛乳 370ml
- ・砂糖 50g
- ・ココア 15g



ココアプリンは手間がかかるので、ゼラチンで簡単に作れるココアゼリーがおすすめです♪梅雨の季節でもツルっと美味しく食べられます。

作り方

- ① 水とゼラチンを合わせて、ゼラチンを溶かしておく
- ② 鍋に牛乳・砂糖・ココアを入れてよく混ぜる。沸騰直前まで沸かす。
- ③ ①を鍋に混ぜて、溶かす
- ④ 型5個分に流して、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす

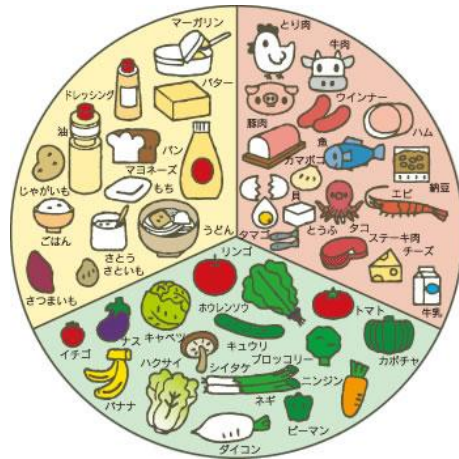
お楽しみおやつ ココアプリンアラモード



ココアプリンに生クリームとみかん缶とパイナップルをトッピングしました♪

三色食品群を過不足なく食べてバランスの良い献立を！

子どもの食事は健やかな成長・発達のために、栄養をバランスよくとることが大切です。三食食品群とは、食材の見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに【赤】【黄】【緑】の三食に分類したものです。



【赤】

主にたんぱく質やカルシウムなど。筋肉や血液、骨、歯など体を作るもとになります。

【黄】

主に炭水化物や脂質など。私たちが動くためのエネルギーになります。

【緑】

主に野菜や果物など。ビタミン類の栄養素が多く含まれていて、体の調子を整えてくれます。

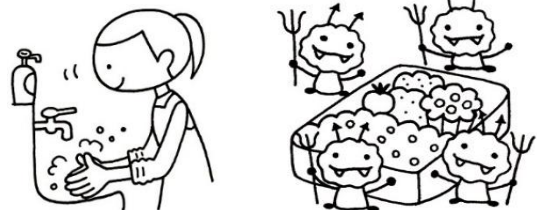


梅雨の季節がやってきます！

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！！

