



食育だより

令和元年6月28日
名手保育園
栄養課

ずいぶん日差しも強くなってきました。暑くなってくると食中毒の発生率も上がってきます。食事前や調理時に手をよく洗い「菌をつけない」作ったものは早く食べ「菌を増やさない」加熱調理をしっかりと「菌をやっつける」ことが大切です。



夏野菜を食べよう



夏の太陽をいっぱい浴びて育った野菜は栄養満点です。夏野菜に含まれる水分は、体温を下げ、ビタミンは体の調子を整えます。生食や簡単な調理でおいしく食べられるのがうれしい特徴ですね。

冷やしたトマトやきゅうり、茹でたとうもろこしを丸かじりなど！この季節が一番おいしい夏野菜をたくさん味わってください！

トマト、かぼちゃ、ナス、ゴーヤ、とうもろこし
きゅうり、ピーマン、ししとう、オクラなど…



☆つぶやき☆

6月の給食参観ではたくさんのご感想を書いて頂きありがとうございました。野菜のマヨネーズは自分で付けて食べる楽しさもあり、子ども達もよく食べてくれていたようでした。ぜひご家庭でも試してみてくださいね。今回「保育園の給食で子供さんの好きなメニューを教えてください」とアンケートに書かせていただきました。その中で、お味噌汁と書いてくださった方がとても多く驚きました。保育園では、昆布と削り節でだしをとっています。天然のおだしは薄味でも旨味がしっかりしているので薄いと感じません。子供たちに天然のおだしのおいしさが伝わっているようでとてもうれしかったです。

☆マセドアンサラダ☆

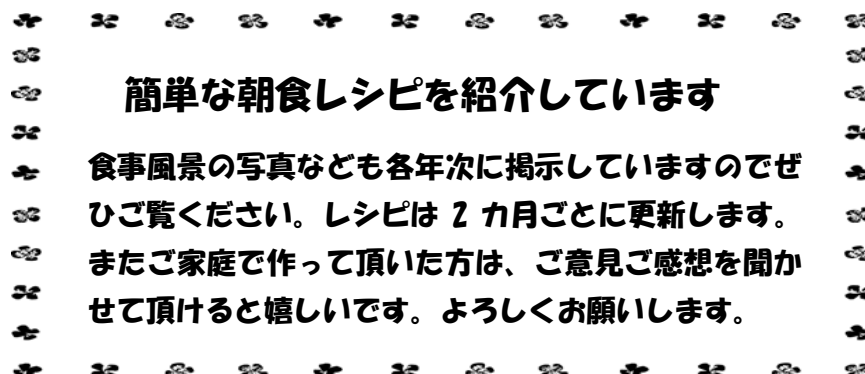
マセドアンとは切り方のことで、角切りにするという意味です！

材料(幼児1人分)

じゃがいも…30g にんじん…10g きゅうり…8g
ハム…5g ベビーチーズ…1/3個
マヨネーズ…6g 塩…少々

作り方

- ①食材はすべて1.5cm角に切る。
- ②野菜とハムはそれぞれ茹でて水分は拭き取る。
- ③すべての材料を混ぜれば出来上がり♪



簡単な朝食レシピを紹介しています

食事風景の写真なども各年次に掲示していますのでぜひご覧ください。レシピは2カ月ごとに更新します。またご家庭で作って頂いた方は、ご意見ご感想を聞かせて頂けると嬉しいです。よろしくお願いします。