

6月 給食だより

令和7年 6月1日発行
おとぎ保育園
栄養士 由井

紫陽花が色とりどりの花を咲かせはじめ、梅雨の訪れを感じる時期になりました。

ジメジメと蒸し暑い日が続くと体力と食欲が低下してしまう子もいるかもしれません。おうちでも栄養のバランスがとれた食事を心掛けて、梅雨の時期を乗り越えましょう！



梅雨真只中の6月頃になると、食中毒も心配になってきます。

細菌の多くは湿気を好むため気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨には、細菌による食中毒が増えます。食中毒を防ぐためには、細菌の場合は細菌を食べ物に「**つけない**」、食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」、「**やっつける**」という3つのことが原則となります。

つけない



ふやさない



やっつける



ももたろう組クッキング

6月7日(金)にももたろう組でクッキングを行います。

まず、**カレーライス**と**フルーツ**を作ります！

食材の皮をむく、切る、炒める、混ぜる等、ご家庭でも親子で調理をしてみてくださいね。

月齢の低い子でも、ちぎる(レタスなど)、混ぜるなど簡単な作業は安全にできます。苦手なものも進んで食べるようになるかもしれませんね。

当日は**9:00までの登園**

爪切り、髪の長い子は**髪の毛を結んで**の登園をよろしく願います。

又、前日に実際使用する調理器具をサンプルケースに展示する予定です。

ご確認ください。



レシピ紹介

〈黒ごまポンデケージョ〉

〈材料〉

白玉粉	100g
粉チーズ	50g
溶き卵 (M サイズ)	1 個分
牛乳	50ml
オリーブオイル	大さじ 1
黒いりごま	大さじ 1

〈作り方〉

- ① オーブンを180℃に予熱する
- ② 白玉粉を麺棒等で粒がなくなるまですり潰す
- ③ 粉チーズ、溶き卵、牛乳、オリーブオイルを入れ、ゴムベラでよく混ぜ合わせます。
- ④ 黒いりごまを加え、さっくりと混ぜ合わせ、ひとまとめにします。
- ⑤ 丸く成形して、クッキングシートを敷いた天板にのせ、180℃のオーブンで15分程焼き色がつくまで焼きます。