

6月 給食だより



令和5年

あじさいが咲く、梅雨の季節となりました。

この時期は、雨が続いたと思えば晴れの日には急に蒸し暑くなったり、いつも元気な子どもたちも何となく活動が鈍くなったり、食欲が落ちたりします。

冷たいものや口当たりの良いものばかり食べていると体調を崩してしまうので、栄養のバランスを考えた食事を心がけましょう。



食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

旬のレシピ

じゃがいももち

・じゃがいも	220g	① じゃがいもは皮をむいて茹でる
・片栗粉	17g	② 熱いうちにじゃがいもをつぶし、粗熱が取れたら片栗粉を加え混ぜて丸める。
《たれ》		③ ホットプレートで両面こんがりと焼く。
・醤油	25cc	④ たれは○以外の調味料を鍋で煮立たせる。火を止め○を合わせたものに加え、再び火にかける透き通るまで混ぜる。いももちに塗りできあがり。
・砂糖	50g	
・みりん	25cc	
・水	50cc	
○片栗粉	大きじ1.5	
○水	大きじ3	

歯を大切に

6月4～10日は、「歯と口の健康週間」です。虫歯予防のためには、歯磨きの習慣が大切です。特に、乳歯は虫歯になりやすく、進行もはやいといわれています。子どもたち自身で意識して、朝食後、就寝前の歯磨き習慣がつくように声をかけてあげてください。仕上げ磨きをしてあげると、保護者の方とのスキンシップにもなり、子どもたちにもうれしい時間です。



1組さんの別メニュー

2日(金) アンパンマンひとくちビスケット
30日(金) 1歳からのサッポロポテトの提供となります。

