

# 給食だより

6月

2011年6月号

シャローム三育保育園

梅雨の季節になりました。私たちにとっては、ジメジメした嫌な梅雨ですが、植物の生育に必要な天の恵みでもあります。

湿度・温度とも高くなるこの時期は、食べ物や食器具の細菌が繁殖し、食中毒が起こりやすくなります。乳幼児は大人に比べて抵抗力が弱いので、食事前は必ず手を洗い、食品の保存や加熱をしっかり行うようにしましょう。

◎◎\*◎



## ☆今月のメニュー☆

### スパゲッティサラダ

今月は、野菜もたくさんとれ、簡単に作れるスパゲッティサラダをご紹介します。和風ドレッシングの味付けなので、さっぱりして食べやすいです。ぜひご家庭でも試してみてください。

- <材料> 大人4人分
- |         |     |     |      |
|---------|-----|-----|------|
| ・スパゲッティ | 50g | ・塩  | 適量   |
| ・きゅうり   | 1本  | ・人参 | 1/4本 |
| ・ハム     | 4枚  |     |      |
- 【ドレッシング】
- |       |      |     |      |
|-------|------|-----|------|
| ・めんつゆ | 大さじ2 | ・酢  | 大さじ1 |
| ・油    | 大さじ1 | ・砂糖 | 小さじ1 |

#### <作り方>

- ① スパゲッティは塩を入れたたっぷりの熱湯で茹で、冷水にとり、水気をきっておく。
- ② きゅうりは千切りにし、塩をふって軽くもみ、しんなりさせて水気をきる。
- ③ 人参も千切りにし、柔らかくなるまで茹で、冷水にとり、水気をきる。
- ④ ハムは3~4cmの長さに細く切る。
- ⑤ ①~④の材料をボールに入れ、ドレッシングをかけたら出来上がり。

※トマトやコーン、レタスなど、ご家庭にある野菜でも作れます。ドレッシングも市販のドレッシングやマヨネーズでもおいしいです。

## 《知っておきたい「箸の使い方」》

お子さまに箸の持ち方を教えるのも大切ですが、お箸のマナーについても教えてあげたいですね。昔から、食事中に一緒に食べている人に不快な気持ちや・不潔な感じを与えるような箸の使い方を『嫌い箸（きらいばし）』と呼んで不作法な行為とされています。

楽しく気持ちがいい食事をするためにも、今回は嫌い箸についてお話したいと思います。普段の食事で気を付けてみましょう。

#### <嫌い箸>

- ① 寄せ箸 → 箸で器を引き寄せる
- ② 迷い箸 → どの料理を食べるか迷い、料理の上で箸を動かす
- ③ 指し箸 → 食事中に箸で人を指す
- ④ 刺し箸 → 料理に箸を突き刺して食べる
- ⑤ そら箸 → 食べようとして食べ物を箸で取ったが、食べずに元に戻す
- ⑥ ねぶり箸 → 箸についたものを口でなめる
- ⑦ 箸渡し → 箸と箸で食べ物のやり取りをする