

# 給食だより



2014年6月号  
シャローム三育保育園

季節も変わり、梅雨の時期に入ってきました。湿度が上がるこの時期は、細菌類の繁殖期でもあります。食中毒の防衛策として、手洗いを始めましょう。園では食事前に手洗いをしています。ご家庭でも習慣づけ、食中毒から体を守りましょう。

## 6月4日は虫歯予防デー



虫歯を作らない為には、だ液も虫歯予防に役立つことをご存知ですか？

だ液には、口の中に残った食べかすを流したり、虫歯の原因菌を弱らせる作用があります。だ液の分泌を増やすためには、歯ごたえのある食べ物をよく噛むことです。日ごろから、たくさん噛んで食べることを心がけましょう。



## ～旬食材～ そらまめ



温暖な鹿児島産のそら豆は12月～4月に一足早い旬を迎えますが、関東周辺の産地は4月～6月頃に1番美味しい時期を迎えます。ビタミンB1やB2、C、鉄分なども豊富に含まれる優秀素材です。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復に役立ちます。

## ～そらまめのかき揚げ丼～

### 【材料】かき揚げ 4個

- |              |   |
|--------------|---|
| ・そらまめ・玉葱 60g | 1 具材は食べやすい大きさに切りボウルに入れ、小麦粉で和える。             |
| ・人参・南瓜 30g   | 2 鍋に、たれ用のだし汁、みりんを入れ中火で煮立て、砂糖、しょうゆを加えて火を止める。 |
| ・コーン 20g     | 3 ボールに天ぷら粉と冷水を入れてよく混ぜ、衣を作る。                 |
| ・小麦粉・天ぷら粉    | 4 1に3の衣を入れてザックリ混ぜる(緩い場合は小麦粉を足す)             |
| ・揚げ油         | 5 油を中温(170～180℃)に熱し、たねを木べらですくって入れて揚げる。      |
| たれ           | 6 たれの鍋を中火にかけて煮立て、油をきったかき揚げを入れてさつとからめる。      |
| だし汁 1/2 カップ  | 7 どんぶりにご飯を盛り、かき揚げをのせて、残ったタレをかける。            |
| みりん 大さじ 3    |   |
| 砂糖 大さじ 2     |   |
| しょうゆ 大さじ 4   |   |