

給食だより



2016年5月号
シャローム三育保育園

新年度スタートから1ヶ月が過ぎ、子どもたちも少しずつ新しい生活に慣れてきたように思います。給食室のカウンターから「今日のおやつは?」「果物は?」と、子どもたちが顔をのぞかせ聞かれる事も増え、時にはその日のおやつを食べる前に「明日のおやつは~??」と聞いてくる子もいます。今月は大型連休があります。食生活に注意し体調管理に気を付けながら楽しくお過ごしください。

食中毒に気をつけよう



5月27日(金)幼児クラスはお弁当持参で遠足に出かけます。また、過ごしやすい気候になるのでお弁当を持ってご家族で出かける事も多くなると思います。夏だけでなく、春でも秋でも食中毒は起きるので注意が必要です。お弁当を食べるまでの注意点をまとめたので参考にしてみてください。

①調理前には手洗い。おにぎりを握る時はラップやビニール手袋を使用しましょう。



②調理ではしっかりと加熱する。

③お弁当に水分は大敵!



冷まさないで蓋をすると、水蒸気が蓋につき菌が増えやすい環境になります。

④食べるまでは涼しいところに!

保冷剤などを使い、早めに食べましょう。



今月のメニュー

～そらまめサラダ～

青臭さが気になる時はマヨネーズなどで和えてみましょう。

【材料 4人分】

- ・そらまめ 20粒
- ・コーン(缶詰) 大さじ4
- ・赤パプリカ 25g
- ・プロセスチーズ 60g
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・酢 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1

①そら豆はさやから出し黒い筋の反対側に包丁で切り込みを入れ塩少々加えた熱湯で2分程茹でる。ザルにあげつまんで押し出すようにして実を取り出しておく。赤パプリカはスライスして柔らかくなるまで茹でておく。

②ボウルに1、水気をしっかり切ったコーン、角切りにしたプロセスチーズを入れて合わせ、マヨネーズ、酢、砂糖を加えてよく和える。