

給食だより



2016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、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ため、食事前は必ず手を洗うことや食品の保存や加熱をしっかり行うようにしましょう。

よく噛んで食べよう『目安は一口30回』

よく噛むと…



- ・唾液がたくさん出て虫歯になるのを防いでくれる
- ・食べ物の味付けが薄味でも味を感じやすい
- ・集中力・記憶力アップ
- ・あごや歯の発育
- ・よく噛むことによって胃腸の負担を軽くし、消化を助けます



※食事の時に一口30回忙しくてできないと思う人も多はず。そんな時はガムで代用してみるのもいいと思います。多くの効果はありませんが虫歯予防や脳の活性化等には効果的です。



今月のメニュー

～そらまめのかき揚げ丼～

そらまめが苦手な子もかき揚げにすると食べやすくなります

【材 料(4人分)】

- ・そらまめ 40個
- ・玉葱 1個
- ・人参 1/2本
- ・南瓜 150g
- ・コーン 70g
- <天つゆ>
- ・みりん 60cc
- ・うすくちしょう油 60cc
- ・だし汁 300cc
- ・砂糖(お好みで量を調整して下さい)

- 1.そら豆はさやから豆を取り出し、皮をむく。玉ねぎはスライス 人参は千切り、南瓜は一口大に切って蒸しておく。
- 2.ボウルに冷やしておいた水(200cc)と全卵(1/3個)をよく混ぜる。そこへ小麦粉(110g)を加え、箸でたたくように混ぜる。
- 3.具材をボウルに入れ小麦粉(分量外)を加え、具材全体に薄く絡ませたらそこへ(2)の衣を加える。
- 4.170度の油で揚げ、触っても崩れないくらいになれば、ひっくり返し、両面を揚げる。
- 5.ご飯に天つゆ回しかけ、かき揚げをのせたら、さらに天つゆをかける。

ポイント:3の時、衣の量は具材がまとまる量になるように少しずつ加えてください。