

給食だより



2017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環境に慣れてきたように思います。5月には大型連休があります。お弁当を持っておでかけする時に気を付けてもらいたいのが食中毒です。食中毒は1年中起きますのでお弁当を持って行くときには保冷剤を活用するなど温度が上がらないようにして下さい。



バイキンはどこにいる??



細菌が増えやすくなる条件は主に、湿度・栄養・水分があるところで、意外に携帯電話や冷蔵庫の持ち手、キーボードなど普段よく触るところでも菌は多くありません。食事が終わった後に使う台ふきんは注意が必要です。使用後は数百個だった細菌も何もせずに1晩置くと700万個にもなります。これでテーブルなどを拭くと細菌はさらに広がってしまいます。使用したふきんは漂白、煮沸するなどして清潔に保ちましょう。



～ そらまめご飯 ～

そらまめは4月～6月が旬。ごはん混ぜるだけで、春を感じることができて、彩りもよくなる一品です。

【材料：4人分】

- ・そら豆…200g
- ・しらす干し…30g
- ・白ごま…大さじ1
- ・米：2合
- ・酒：大さじ1
- ・塩：小さじ1/3

米は洗って、通常の水加減から大さじ1の水を除き、酒と塩を加えて炊く。

そら豆は、さやから出して薄皮をむき、フライパンに油を引き、軽く塩で味つけし、つややかになるまで炒める。

炊き上がったごはんに、そら豆、しらす干し、白ごま、混ぜ合わせる。器に盛り付ける。