



# ～ 給食たより ～

2024年6月1日 はとのさと保育園 給食室

紫陽花の花が色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は、気温と湿度が上がり食欲もダウンしやすくなります。今月の保育園の献立では、さっぱりと食べられるよう酢や梅干しを使ったレシピを多く取り入れています。ぜひ、楽しみにして下さい。

## ～ 6月の献立より ～

 < キュウリの梅和え >	 < あじの梅煮 >
きゅうり2本 えのき1/2束 梅干し2個	あじ切り身(40g)5切れ 梅干し3個
しょうゆ10g 砂糖5g ごま油2.5g ごま5g	酒5g みりん10g 砂糖15g 出し汁80ml
きゅうりは小口にカット・えのきは2cmにカットし茹でておく。梅干しを細かく刻み、野菜と調味料と和える。	調味料、出し汁、つぶした梅干しを煮立てて味を調整する(少し濃いめのほうがよい)。魚を入れて、落としふたをし中火でコトコト煮る。
※お好みの野菜で和えても美味しい1品です!	※鱈や白身の魚・鶏肉でも美味しい味付けです!

梅干しをそのままだと苦手なことが多いようですが、野菜と合わせたり、魚と煮たりすると子ども達はよく食べてくれます。特に梅煮は、人気メニューの一つでもあります。ぜひ、ご家庭でも試して見て下さい。



## ★ みんなでカレーを作ったよ ☆

5月9日に子どもの日の行事が開催されました。今年初めて一緒に参加した行事で、園庭で子ども達の目の前で大鍋を使ったカレー作りをしました。給食職員は、普段子ども達と関わる機会が少ないですが、行事を通して、子ども達と一緒に会話をしながら、給食を作っている所を見てもらえたのは、とても楽しい経験となりました。子ども達と出来上がった給食を見て話す事はありますが、料理を作る過程でしか伝える事ができない調理前後の肉の色の变化などを見てもらえたことは、とても良かったと思います。



自分達が皮をむいたり、型抜きしたり、ちぎったりした野菜を見つけ、楽しそうに会話をしながら、たくさん食べてくれていました。食材に触れた事で、子ども達は食材に興味をしめしながら食べてくれる嬉しい姿があり、少しずつでも「食」への興味意欲を引き出せる活動をしていきたいと思いました。

## ☆ 食中毒に気をつけよう ☆

食中毒といえば、夏の暑い時期だけだと思われがちですが、実は梅雨の時期や冬の時期も、注意しないとイケないのです。



- ①菌をつけない  
食中毒の主な原因である細菌やウイルスはとても小さく目で見ることができません。自分の手や食品、調理器具に菌をつけないように、手洗いや調理器具やお皿等の洗浄をしっかり行いましょう。
- ②菌を増やさない  
肉や魚などの生鮮食品や総菜などは、常温で置いておくと、細菌が増えていきます。購入後は、出来るだけ早く冷蔵庫へ入れるように心がけましょう。
- ③菌をやっつける  
ほとんどの細菌は、加熱によって死滅します。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。また調理器具やスポンジは、使用后熱湯かけたり、塩素系漂白剤での消毒を行いましょう。

これは食中毒の三原則といい、給食室ではこれを徹底して業務を行っています。子ども達に安心安全な給食提供をするために、これからも気をつけていきたいと思えます。