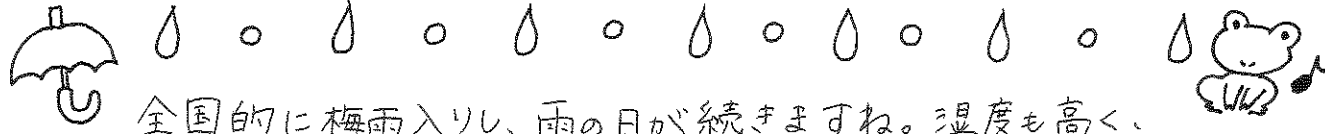


～ 食べることは、人とつながり 生きること ～

給食だより

箕面保育園 給食室 2021年度 6月号 No.74



全国的に梅雨入りし、雨の日が続きますね。湿度も高く、じめじめと過ごしやすい気候ではありますが、子どもたちは園内で元気いっぱい過ごしています。食事の面でも子どもたちの様子に変化が現れる時期でもあります。なので6月の献立は、梅干しや、お酢を使った食べやすいメニューを中心に立てています。ぜひ、お家でも意識してみてくださいね。

菌は... つけない! ふやさない! やっつける!

気をつけながら食事を楽しませよう

暑くなる季節に欠かせない
食中毒対策について、
おたよりで紹介したいと
思います。

☆ 菌やウイルスをつけない ... こまめに手を洗う、肉や魚などを使ったまな板や包丁はその都度洗う。

☆ 低温保存で増やさない ... 細菌の多くは10℃以下で保存をすることで、増殖がゆるやかに、-15℃以下ではほぼ停止するので、冷蔵保存する。
冷蔵庫の開け閉め、食材の詰めこみは、温度が下がるので
注意!

☆ 火を通してやっつける ... 肉や魚はもちろん、再加熱するものも、しっかり火を通す。

たとえは...

・素手で握るおにぎり

・お弁当の卵焼き (半生)

・シチューとカレー煮物など

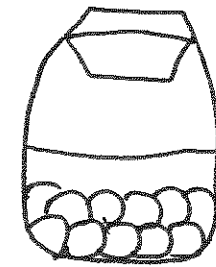
だんだんと冷めていく時に菌が増えやすいと言われて
います。



梅しごと

～ おうちで梅シロップを作ってみよう! ～

梅の甘くてさわやかな香りを楽しみながら、親子で一緒に作ってみませんか?



＜材料＞

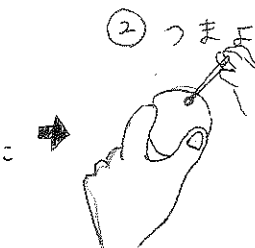
- 青梅 1kg
- 氷砂糖 1kg
- ビン 5L用
- つまようじ

できあがったシロップは水で薄めてジュースにしたり、ゼラチンを入れて梅ゼリーにするとおいしいですよ! 梅の実でシヤムモイ作れます。

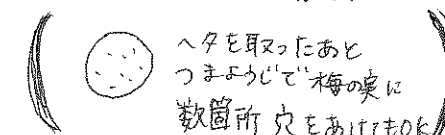
ふたが密閉 女ジンは使用前に熱湯消毒して
できるもの おき、水気をふきとっておく。

＜作り方＞

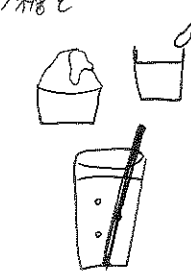
- ① 青梅を水で洗い、水気をふき取る。
※ カビが生えないようにしっかりと干す。
- ② つまようじでヘタを取る。
- ③ 冷凍庫で梅の実を凍らせる。
1晩凍らせませう。
※ 凍らなくてもできる方法



幼稚園クラスの子どもたちができる活動です。



- ④ ビンに梅の実と氷砂糖を交互に入れる。



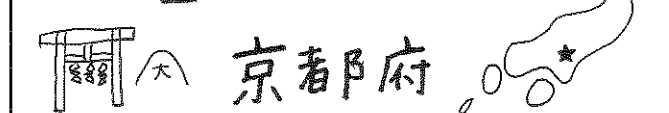
※ ふたをして涼しい場所に置いておく。
1日1回 ビンをひっくり返し、全体が混ざるようにする。

氷砂糖が溶けていく様子を観察することも
子どもと一緒に楽しめる活動です。

できあがるのを楽しみに待ちませうね

1週間～1か月程で氷砂糖が溶けたら、
完成!!

ご当地メニュー



京都では家庭の料理やおそうざいである、おばんざいがあります。おばんざいには京野菜や京都で生まれたやわらかい甘みが特徴の西京焼きが使われています。給食ではさららの西京焼き、なすと厚揚げの炊いたんを作ります。

水無月

1年のちょうどまん甲の日、6/30に食べるお菓子です。昔の人が暑い季節に夏バテせずに元気に過ごせようという願い、氷の形に見立てて考えられたそうですよ。

あじさい、ひまわり組には土曜を見せながら、お話しませう。

お楽しみに!!