



# 給食だより

H30. 6. 29

7月に入ると梅雨も明け、いよいよ夏がやってきます。気温、湿度ともに上昇するこの季節は、体調を崩しやすくなりますので、食事をしっかりとって体調管理に気をつけましょう。また、6月～9月は食中毒も発生しやすいので、ご家庭でも食品の取り扱いには十分に注意してください。

## 《お弁当の日のお知らせ》

**7月11日(水)は、お弁当の日となります。お弁当とおやつ1個を忘れずにお持ちください。尚、飲み物は園で用意します。**



## ～お弁当を作る時の注意点～



### ☆お弁当箱は清潔に

お弁当のふたに付いているゴムのパッキンには、多くの菌が潜んでいるので、分解して隅々まできちんと洗い、しっかり乾かしてから使いましょう。

### ☆しっかり加熱する

ハム・ちくわ・ウィンナーなどの加熱不要な加工食品もそのまま入れず、火を通しておきましょう。

### ☆食材や味つけで工夫を

塩にも殺菌効果があり、味つけはいつもより濃い目に。また、殺菌効果のある食材を使うのも効果的です。

◎主な食材・・・  
 〔お酢、漬物、梅干し、しそ、生姜、ニンニク、にら、パセリ、カレー粉など。お肉の味付けなどに取り入れるといいですね。〕

### ☆持ち運びには保冷剤と一緒に

保冷剤を2つ用意しお弁当の上と下に置いてサンドさせましょう。凍らせたひとロゼリーを入れておくのも効果的。



## 旬の味 ～梅ジュース～



先月、きりん組の子どもたちが旬の梅を使い「梅ジュース」を作りました。梅を洗い、ヘタを取り、フォークで梅の表面にたくさんの穴をあけました。消毒した瓶に、氷砂糖と梅を交互に入れて、寝かせました。今月のおやつの時間にみんなでお味見する予定です。



## 土用

## 丑の日

【今年は7月20日(金)です】

夏の土用の丑の日に、うなぎを食べる習慣は江戸時代ごろからといわれています。うなぎは、ビタミンAなどのビタミン類や無機質が豊富で、栄養価の高い食品です。夏を乗り切るために、昔から食べ継がれてきました。



## 献立紹介

### 『鶏肉のマーマレード焼き』

#### 材料

鶏もも肉	200g
塩	少々
マーマレードジャム	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
薄力粉	適量
サラダ油	適量

#### 作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、塩で下味をつける。
- ②マーマレードジャム、醤油のタレに30分位漬け込んでおきます。
- ③オーブンは200℃に熱しておく。
- ④1に薄力粉をまぶし、オーブンで8～10分焼いたら出来上がり！

