

給食だより

令和3年

5月号

給食室 高部

GWが終わり、夏日も増えてきました。子ども達は新しい環境に慣れてきて給食室にも「今日のお給食は何ですか?」と聞きに来てくれたり、お散歩の帰りにも外から声をかけてくれる姿が見られるようになりました。

「今日は〇〇だよ」「フルーツは〇〇だよ」などと食材を見せると「やったー!」と嬉しそうにお部屋に戻っていきます。その笑顔を糧にしておいしい給食をこれからも作っていきます。

旬のものを食べよう!

旬とは、それぞれに一番美味しく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。

旬の時に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。

春が旬の食べ物は、ビタミンやミネラルが豊富で冬の間寒さで静かに過ごしていた体を目覚めさせると言われています。

今月の給食には、「たけのこご飯」やアスパラガスのスープを入れて、春野菜を子ども達に感じてもらえるようにしました。美味しく食べてくれると嬉しいです。

食中毒に気を付けましょう!

もうすぐ梅雨の時期に入ります。梅雨時は湿度が高くなると、細菌が繁殖しやすくなり、食中毒を起こしやすくなります。子ども達は抵抗力が弱いので気を付けなければなりません。

お散歩やピクニックなどに持って行くお弁当を作る上での注意点を紹介します。

- ①調理時には菌がつかないように生肉・生魚を切るまな板や包丁と生で食べる野菜を切るまな板や包丁を区別する。
- ②お弁当箱は熱湯消毒やアルコールスプレーで消毒を行ってから使う。
- ③ミニトマトやさくらんぼ、ぶどうなどは、ヘタの部分に汚れが溜まりやすいので取ってから十分に洗い流す。(のどに詰まりやすいのでそのまま入れず半分に切って入れましょう。)
- ④水分の多い食品は傷みやすくなるためキッチンペーパーなどでふき取る。
- ⑤おかずには十分火を通し全体的によく冷ましてからふたをする。

以上の注意点を参考にしてみてください。



今月のレシピ ちんすこう

材料(大人2人分 子ども2人分)

- 小麦粉……50g
- 砂糖……25g
- 油……22g

ココア、きなこ、抹茶などのパウダーを入れていろいろな味に出来ます!

作り方

- ①小麦粉と砂糖を計り、合わせてふるう。
- ②油を入れながら混ぜていく。
(3回ほどに分けると良い)
- ③まとめやすい固さになったら形成する。
- ④170度に予熱したオーブンに約10分入れて焼く。
(焼き目が少しいたらOK)
- ⑤オーブンから出し粗熱をとったら完成。

