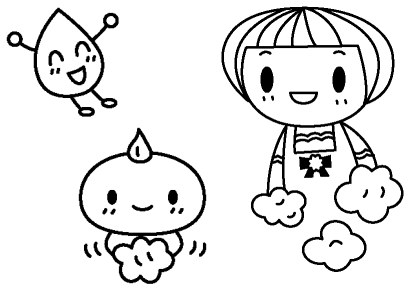
きゅうしょくだより

令和４年６月　　かんのん町保育園

食中毒に注意しましょう



じめじめとした梅雨がやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。防衛策の基本は、手洗いです。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見ていてあげてください。
爪の中まで清潔にするのが望ましいですね。手のひらに爪を立ててこするようにして洗うと効果的です。

6月は食育月間です

「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「よくかんで食べよう」「一緒に食べるとおいしいね」などと声をかけていくのも食育の１つです。
また、食に関わる絵本を読んだり、野菜の皮むきのお手伝いをしたりすることも、身近で楽しく触れ合うことができます。６月にはぜひご家庭でも、食に関心を持つ経験をしてみてはいかがでしょうか。

材料（大人2人分）	
木綿豆腐	120ｇ
★豚ひき肉	50ｇ
★にんじん（みじん）	20ｇ
★ねぎ（みじん）	20ｇ
★パン粉	7ｇ
★塩	少々
☆だし汁	20ｇ
☆さとう	3ｇ
☆醤油	3ｇ
片栗粉	適量

ぜひ、お子さんと
一緒に作ってみてください

豆腐ハンバーグ

① 木綿豆腐を下茹でし水切りし冷ます
② ①に★を入れよくこねる
③ 成形しフライパンで両面焼き、焼目がついたら水を入れて蒸し焼きする
④ ☆を入れ軽く煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける