

きゅうしょくだより

令和^{ねん}3年^{がつ}6月
みなみかせ保育園

しょくちゅうどく ちゅうい 食中毒に注意しましょう



じめじめとした梅雨^{つゆ}がやってきました。湿度^{しつど}の上昇^{じょうしょう}するこの季節^{きせつ}は、細菌類^{さい菌類}の繁殖期^{はんじくき}でもあります。特に食中毒^{しょくちゅうどく}には気を付けたいもの。防衛策^{ぼうえいさく}の基本^{きほん}は、手洗い^{てあら}です。おうちでもしっかり手を洗^{あら}っているか、そばで見^みていてあげてください。爪^{つめ}のなかまで清潔^{せいせつ}にするのが望ましい^{のぞましい}ですね。手のひらに爪^{つめ}を立ててこするようにして洗^{あら}うと効果的^{こうかてき}です。



「食育月間^{しょくいくげっかん}」は、豊かな人間性^{ゆたかにんげんせい}を育^{はぐく}み、生きる力^{いきるちから}を身につけることを

目標^{もくひょう}に設^{もつ}けられました。「朝ごはん^{あさ}は元気^{げんき}のもと」「よくかんで食べよう」

「一緒に^{いっしょ}食べるとおいしいね」などと声^{こゑ}をかけていくのも食育^{しょくいく}の1つです。

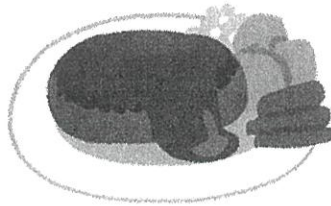


また、食^{しょく}に関^{かか}わる絵本^{えほん}を読^よんだり、野菜^{やさい}の皮^{かわ}むきのお手^て伝^{つた}いをしたりすることも、

身近^{みぢか}で楽^{たの}しく触^ふれ合うことができます。6月^{がつ}にはぜひご家庭^{かてい}でも、食^{しょく}に関^{かん}心^{しん}を持つ経験^{もけいけん}を試^こしてみたいかがでしょうか。

材料 (大人2人分)

木綿豆腐	120 g
★豚ひき肉	50 g
★にんじん (みじん)	20 g
★ねぎ (みじん)	20 g
★パン粉	7 g
★塩	少々
☆だし汁	20 g
☆さとう	4 g
☆醤油	4 g
片栗粉	適量



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、水溶性片栗粉でとろみをつける

ぜひ、お子さんと一緒に作ってみてください

