



給食だより



こでまり保育園
平成22年6月3日

梅雨の季節が近づいて来ました。梅雨の時期は、天気による気温や温度の変化が激しいので、体調を崩しがちです。しっかり栄養と睡眠をとって、疲れを体に溜めないようにしたいですね。

先月は試食会に多数のご参加をいただき、ありがとうございました。ご協力いただいたアンケートは集計して、後日結果をお知らせしたいと思います。

麻婆茄子の作り方 材料 (4人分)

なす	300g
豚ひき肉	80g
にんにく	2g
玉ねぎ	120g
にら	40g
米みそ	30g
さとう	12g
酒	4g
ごま油	2g
サラダ油	12g
片栗粉	8g

茄子は斜めの半月切りにする。

玉ねぎ、にんにくはみじん切りに、にらは小口切りにしておく。

みそ、さとう、酒は混ぜ合わせておく。

フライパンにサラダ油を熱し、にんにく・挽肉・玉ねぎを入れて炒める。

肉に火が通ったら茄子を加えて更に炒め、にらを加える。

の調味料で味をつけ、同量の水で溶いた片栗粉でとろみを付ける。

3. 最後にごま油を加える。

調味料のめやす

水・酒・酢

大さじ1 = 15g

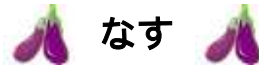
しょうゆ・みりん・みそ

大さじ1 = 18g

さとう 大さじ1 = 9g

食中毒の季節です！

温度も湿度も上がってくるこれからの季節は食べ物が痛みやすくなります。痛んでいる食べ物はにおいや、味の変化で気づくことができますが、食中毒菌の中には繁殖してもにおいや味にあまり変化がない物もあります。生ものなど食品の消費期限に注意し、しっかり加熱してから食べるようにしましょう！作ったものは冷蔵庫で保管し、早めに食べきる。調理するとき、食べるときは手をきれいに洗い食中毒を予防しましょう！



なす

なすはこれから夏にかけて美味しい時期を迎えます。なすには体を冷やす作用があり、低カロリーでヘルシーな食材です。コレステロール値を下げる効果があり、老化防止やガン予防によいと言われています。

油と相性がとてもよいので、ビタミンEを含む食物油で揚げたり炒めたりして調理するとよいです。煮物にするときでも最初に油で炒めてから作るとツヤがよく変色しにくくなり、風味良く仕上がります。なすは、アクのある野菜です。切ったらすぐに水にさらしましょう。

生ゴミリサイクル始めました



給食で出る、野菜くずや給食の残りを使って、たい肥作りを始めました。

毎日クラスごとに分担して、野菜や果物の皮を小さく切っています。

講師の菌ちゃん先生から「みんなのお腹にも菌ちゃんが住んでいるから、みんなよく噛んで、食べ物を小さくしてから飲み込むと菌ちゃんが喜ぶよ。」というお話を聞いて給食の時、「よく噛んだよ。菌ちゃん喜ぶかな？」という声が聞かれました。

おいしい野菜が出来るのが今から楽しみです。

虫歯予防のために

よく噛んで食べよう

食物を噛むことで、食べ物とこすれ合い歯がきれいになります。硬いもの、食物繊維が多い野菜や果物などは特に、掃除効果が高くなります。また、よく噛むことでアゴが発達し、永久歯がきれいに並びます。

汚れを長時間口に残さない(だらだら食べない)

口の中に、虫歯菌のえさとなる食べカスがあると、酸を作り続け、その酸が歯を溶かし続けます。