



給食だよ!



ジメジメ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です。まずは防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食事前に行っています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見せてあげてください。爪の中まで清潔なら、とても好ましいですね。

梅雨時のお弁当作りの注意点

まな板の洗い方・殺菌方法

- まな板は、表面・裏面・側面を丁寧にこすります。
- 包丁でついた傷と同じ方向にタワシを動かして、傷の中に入り込んだ汚れをしっかりと落とします。
- 水で洗剤と汚れをきっちり洗い流してください。
- よく乾燥させましょう。

調理するときのポイント

- よく炒めて十分に水分をとばしましょう。
- 火をしっかりと通します。
- 前日の残り物は、もう一度火を通してください。

弁当箱に詰めるときのポイント

- 料理をすばやく冷やしてから、お弁当箱に詰めます。
- おかずは種類ごとに、アルミホイルなどで仕切りを作ります。

歯を強くする食べ物

丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、さらにビタミンA、C、良質のタンパク質なども必要です。これらを過不足なく摂るためにも、偏食せず、バランスのよい食事を心がけましょう。

「朝食抜き」の習慣

子どもの「朝食抜き」は、大人になっても続く習慣とされています。幼いうちから朝食をとる習慣を身につける事が大切です。

作ってみよう! ブルーベリーパン

<材料> 1個分

薄力粉	30g	ブルーベリージャム	適量
バター	3g	牛乳(40℃程度)	40g
牛乳	19g	卵	12g
砂糖	3g	砂糖	8g
塩	0.2g	小麦粉	4g
ドライイースト	0.4g	バニラエッセンス	1滴

<作り方>

- ① 強力粉、塩、バターをボウルに入れておき、牛乳を人肌程度に温めて、砂糖とドライイーストを入れ発酵させ、ボウルに混ぜる。
- ② 終わったらラップをして1次発酵させる。(1時間)
- ③ ②が発酵したら、カップに置いて真ん中をくぼませる。
- ④ ☆の材料をボウルに入れて泡立て器で混ぜる。
- ⑤ ④とAの牛乳を混ぜ、ザルでこす。
- ⑥ ⑤を中火で火にかけ、ゴムベラで焦がさないように混ぜる。
- ⑦ ③に⑥とブルーベリージャムを乗せて、170℃のオーブンで10~15分焼く。

