



給食だより

令和2年6月
あんしんキッズ保育園
管理栄養士 山田あかり

温かく過ごしやすい季節になってきました。これから夏にかけて更に気温が上昇し、梅雨の時期には湿度も高くなるため、食中毒の原因となる細菌類が繁殖しやすくなります。手洗いや食品の取扱いに注意し、日ごろからの予防に努めましょう。

～食中毒予防の3原則～

①細菌をつけない
(清潔・洗浄)



②細菌を増やさない
(調理後すぐ食べる)



③細菌をやっつける
(加熱殺菌)



チーズトースト



しらすやチーズにはカルシウムが豊富にふくまれています

給食メニューのレシピ

【材料】

- ・食パン 1枚
- ・しらす 大さじ1
- ・青のり 小さじ $\frac{1}{2}$
- ・マヨネーズ 大さじ $\frac{1}{2}$
- ・ピザ用チーズ 適量

【作り方】

- ①しらす、青のり、マヨネーズを混ぜる
- ②①を食パンにのせ、チーズをかける
- ③トースターで焼き色がつくまで焼く

ほうれん草の磯部和え



ほうれん草は鉄分が多く、鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富に含まれています

【材料】 (大人2人分)

- ・ほうれん草 100g
- ・にんじん 40g
- ・焼きのり $\frac{1}{2}$ 枚
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・だし 大さじ2

【作り方】

- ①ほうれん草は4cmに切り塩ゆでし、冷水にとって水気をしぼる
- ②にんじんは細切りにし、ゆでて冷水にとり水気を切る
- ③のりは細かくちぎる
- ④①、②、③と調味料を混ぜ合わせる

豆乳スープ



豆乳にはコレステロール低下作用、全身の血流改善作用があります

【材料】 (大人2人分)

- ・鶏肉 $\frac{1}{2}$ 枚
- ・玉ねぎ $\frac{1}{2}$ 個
- ・にんじん $\frac{1}{4}$ 本
- ・しめじ $\frac{1}{2}$ パック
- ・サラダ油 小さじ2
- ・水 100ml
- ・豆乳 200ml
- ・コンソメ 小さじ1
- ・バター 小さじ1
- ・塩こしょう 少々

【作り方】

- ①鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、しめじの順に炒める
- ②水、コンソメを加え柔らかくなるまで煮込む
- ③豆乳、バターを加え軽く煮込み、塩こしょうで味を調える