

# 藍咲学園 6月給食だよ!

園で育てているトマト、ピーマン、きゅうり、なす、オクラ、とうもろこし、さつま芋などの野菜が、太陽の光をいっぱい受けて、大きく生長してきました。収穫が楽しみです。

また、天気の変り変わりが多いこの時期は、体がだるく感じたり、食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節でもあります。なんでも好き嫌いなく食べ、元気に毎日を過ごしましょう。

## この時期は食中毒に要注意!!

食中毒予防の基本は「手洗い」です。石鹸を使って手洗いを心がけ、清潔にしておきましょう。

また、食事を作るときは以下のことに気を付けましょう。



- ✦ 細菌をつけない  
必ず手洗い。調理前だけではなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
- ✦ 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ  
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- ✦ 加熱・消毒・殺菌  
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

### 6月4日は、虫歯予防デー

～歯の大切さを見直しましょう～  
噛むことには様々な効果があります。よく噛んで食べることをこころがけましょう。

- ★肥満予防
- ★虫歯予防
- ★味覚の発達
- ★消化・吸収をよくする
- ★脳の働きを活発にする

## ～5歳児さんが玉ねぎクッキングをしたよ!!～

収穫した玉ねぎの皮をむき、根っこを落とし、きれいに洗い、上手に包丁を使い玉ねぎをカット！おすましに玉ねぎを入れて美味しく頂きました。



### ☆園で人気のメニューを紹介します 鶏胸肉の天ぷら（4人分）

材料：鶏むね肉…200g  
濃口しょうゆ…20g  
料理酒…20g  
おろし生姜…5g  
天ぷら粉…25g  
冷水…28g  
揚げ油…適量

- ①鶏胸肉をそぎ切りにします。
- ②濃口しょうゆ、料理酒、おろし生姜を混ぜます。
- ③②のタレに①を15分から30分漬け込みます。
- ④天ぷら粉を冷水で溶き、③をくぐらせ、170℃(中温)の油で揚げます。



