

# 給食だより

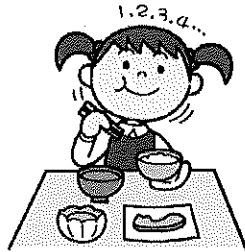
令和3年5月31日  
ゆらりん港南緑水保育園  
川端由佳

新緑の季節もそろそろ過ぎる頃です。気温、湿度が高くなり、梅雨入りも間近です。じめじめした気候は食中毒が増える時期でもあります。予防に大切なのは①手洗い・うがいを励行する②まな板・包丁を清潔に保つ③調理の際は中までしっかり加熱することなどが挙げられますので意識して行いましょう。又、今月21日は「夏至」です。この日を境に気温もぐんぐん上がっていきます。早寝早起きを心掛け、暑さに負けない身体づくりをしていきましょう。



## 「しっかり噛んで美味しく食べよう」

6月4～10日は「歯と口の健康習慣」です。食後の歯磨きも大事ですが、しっかり噛んで食べることも健康に繋がります。たくさん噛むことで、唾液の分泌が増し、むし歯予防になります。又、顎の発達や歯並びにも良い影響があります。スティック野菜や昆布・わかめなどの少し噛み応えのあるものを上手に取り入れ、モグモグと口を動かす習慣を付けていきましょう。



## ～食育活動～（5月）

各クラスで「おいしそなお花屋さん」から苗を購入しました。

<やまもも組>

ミニトマトの苗を買い、スコップで上手に植えることが出来ました。

<もみじ組>

ピーマンの苗を買い、お店の人から話を聞いて、花からピーマンになることを知りました。

<ふじ組>

新家先生に教えてもらいながら

オクラとゴーヤの苗に優しく土をかけ上手に植えました。

<さくら組>

オクラとナスの苗植えを行い、しっかり観察をし絵を描きました。



## ～おすすめレシピ～ 「カレイの南蛮漬け」（分量：幼児1人分）

### （材料）

- ・カレイ・・・40g
- ・玉ねぎ・・・10g
- ・人参・・・10g
- ・万能ねぎ・・・3g
- ・片栗粉・・・5g
- ・油・・・6g

- ④
- かつお・昆布だし・・・15g
  - 酢・・・0.8g
  - 砂糖・・・0.8g
  - しょうゆ・・・1g

### （作り方）

- ① カレイに片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② 玉ねぎ、人参は細切り、万能ねぎは小口切りにし茹で、水気をしぼる。
- ③ ④を合わせマリネ液を作り、②と和える。
- ④ 揚げたカレイを軽く浸して出来上がり。

