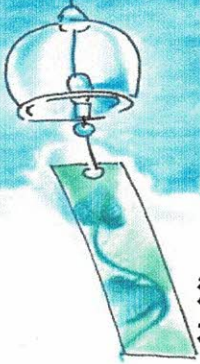


食育だより7月



雨の合間の晴れた日には夏の日差しが降り注ぐようになりました。
汗をかきながら楽しそうに遊んでいる子どもたち。
水分補給をしっかりとこない本格的な夏を元気に迎えたいと思います。

<旬の食材>

7月の給食でズッキーニ・パプリカ・おくら・もも・すいかが提供されます。
まだ食べた事のないお子さんはお家で食べてみてくださいね。

<食中毒を予防しましょう>

ジメジメとしたこの時期、食中毒が増える季節でもあります。
保育園では「手洗いの徹底」が基本です。
子どもたちは日々いろいろな物に触れる機会があります。
病原菌が手に付着した状態で食べ物に触れたり、口に入れたりすることで
病原菌が体に入り感染してしまいます。
外遊びの後、トイレの後、食事の前などには必ず手を洗うようにしましょう。

～正しい手洗いをしてみましょう～

1. 石鹸を泡立て、手のひらをよくこすります。
2. 手の甲を伸ばすようにこすります。
3. 指先、つめの間を念入りにこすります。
4. 両手を合わせ、指の間を洗います。
5. 親指を反対の手でにぎり、ねじり洗いをします。
6. 手首も洗った後でよくすすぎしっかり乾燥させます。



<人気のおやつ>～パリパリピザ～

<材料>(大人2人、こども2人分)

- ・餃子の皮…10枚(大人3枚、こども2枚)
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・コーン(缶詰)…大さじ2
- ・マッシュルーム(缶詰、スライス)…10枚
- ・トマトケチャップ…大さじ3
- ・マヨネーズ…大さじ3
- ・ピザ用チーズ…適量

<作り方>

1. 餃子の皮にトマトケチャップを塗る。
2. 玉ねぎは薄切りにする。
3. オープンを180～200℃に温めておく。
4. 餃子の皮に玉ねぎ、水気を切ったコーンとマッシュルームをのせ、マヨネーズをかけ、チーズを乗せる。
5. 温めたオーブンで3分程焼き、焼き色がついたら出来上がり。

