

食育だより

2021年 7月号
とこちゃんみっつ保育園

梅雨が明け夏雲がわいてくるといよいよ夏本番です。
暑くなると体力の消耗は激しくなり食欲は低下しがちです。
熱中症や夏バテにならないように 1日3食栄養バランス良くしっかりと
食べて暑い夏を乗り切りましょう。

7月の献立より

さっぱりとおいしい

レモンチキン

お肉をスライスしてハノンにはさんだり
サラダチキンにソースをかかたりしても
おいしいと思います。

材料 (大人2人 子ども2人分です)

- ・ ヒリヒリ肉 300g
- ・ 酒 小さじ1
- ・ 小麦粉 適量

- ①
- ・ バター 10g
 - ・ (しょうゆ) 大さじ²/₃
 - ・ さとう 大さじ1
 - ・ みりん 小さじ1
 - ・ レモン果汁 小さじ1

作り方 ① ①は合わせておきます

- ② ヒリヒリ肉は一口大に切り 酒と塩(少量)につけておきます
- ③ ②に小麦粉をまぶし バターを溶かしたフライパンで焼きます
- ④ お肉に火が通ったら ①を絡めてソースを絡めたら完成です



食中毒に気をつけましょう!!

食中毒は細菌の活動しやすい気温と湿度がそろっている
6月~9月にかけて多く発生します。園でも細菌の注意をはらって
給食を提供しています。ご家庭でもしっかりと加熱したものを食べるように
しましょう。

① 細菌をつけない
料理をおく時、食べる前
には手を洗きましょう

② 細菌をふやさない
料理を室温のまま
長時間放置しない

③ 細菌をやっつける
生で食べるもの以外
十分に加熱してから食べる

7月の献立について

旬の野菜と果物がいっぱい! 7月の給食には
スッキーニ、ハロワリカ、スイカ、オクラ、モモが登場します。
また、食べたことがない食材はご家庭で
試してくださいね。

