

7月の食育だより

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。
 暑い中でも元気いっぱいの子ども達。大好きな水遊びに大はしゃぎです。
 いっぱい遊んだ後の給食はとても美味しいね！みんなモリモリ食べています。
 いつもよりお替わりがなくなるのが早いです！

♪7月旬のお野菜&果物♪

オクラ ズッキーニ スイカ モモ

給食やおやつで提供します！まだ食べた事のないお友だちは、おうちで食べてみてくださいね♪

♪みんな大好き！とこちゃんて人気のおやつメニュー スキムもち♪

<材料>乳児1人分

- ★スキムミルク 7g
- ★水 35g
- ★砂糖 5g
- ★片栗粉 7g
- ・きなこ 2g
- ・砂糖 1g
- ・食塩 0.01g

<作り方>

- ①★の材料を鍋に入れ、弱火にかける。
- ②へらでかき混ぜ続ける。
- ③弾力がでてきたら、さらに30秒ほどへらを素早く回し続ける。
- ④お餅のようになったら、火から下ろす。
- ⑤トレイなどに④を入れ、平らにならす。
- ⑥粗熱をとったら、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦きなこ、砂糖、塩をボウルに入れて混ぜる。
- ⑧⑥を四角に切り、⑦に入れてまぶす。
- ⑨お皿に盛りつけて出来上がり♪
 (お好みで黒蜜をかけても美味しいです)

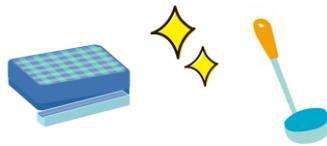


月お弁当の食中毒予防月 ~夏場に気をつけたいお弁当作りのコツ~

①手をきれいに洗いましょう



②お弁当箱・調理器具は
キレイに洗い
十分に乾かしましょう



③野菜や果実、魚介類は
流水で良く洗いましょう
肉は食中毒菌が飛び散るので
洗ってはいけません



④梅雨の時期は、
シリコンカップではなく
使い捨てのおかずカップが
良いでしょう



⑤しっかり加熱しましょう



⑥しっかり冷ましましょう
(水分は大敵です!)



⑦生野菜は水分が多いので良く
洗って水気を十分に切り、
別容器に入れましょう
(ミニトマトはヘタを取りましょう)



⑧持ち運ぶ際は、保冷剤、
保冷バッグを活用しましょう



⑨手をきれいに洗ってから
いただきます

