



給食だより

晴れ渡った青空と照りつける太陽。季節はすっかり夏ですね。暑い日が続くと、ついつい冷たい飲み物やアイスを食べたくなりますが、冷たいものを摂りすぎると、食事の時なかなか食欲がわきません。しっかり食事をしないと栄養が偏り、体調を崩してしまいます。食事の摂り方に気をつけて、夏を元気に過ごしましょう。

★食生活をよくする ‘あいことば’ ★

バランスのよい食事とは？何を食べたら体にいいのだろう？と悩んだ時にぜひ、思い出してほしい言葉があります。健康な食生活に役立つ和の食材の頭文字を組み合わせた『まごわ（は）やさしい』という言葉です。給食でも、努めて献立に取り入れている食材です。



食中毒に注意しましょう！

- ①基本は手洗い！（清潔・洗浄）
- ②すぐ冷蔵庫！（迅速・冷却）
- ③しっかり加熱！（加熱・殺菌）

食中毒予防の3原則



保育園の給食レシピ

（揚げたらのおろしかけ）

（作り方）

- ① たらは骨を取り水洗いし、塩を振っておく。
- ② 小鍋に水と昆布を入れて沸騰しないよう15分弱火にかける。
- ③ ②の昆布を取り出し、かつお節を入れたら、すぐに火を止めて、かつお節が沈むのを待つ。
- ④ 大根はおろし器でおろす。③の濾しただし汁と★の調味料と一緒に大根を小鍋に入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤ たらの水気をキッチンペーパーなどで拭き、片栗粉をつけて、170℃の揚げ油で揚げる
- ⑥ 揚げたたらに、大根おろしのたれをかける。



（材料 こども1人分）	
たら切り身	40g
食塩	0.1g
片栗粉	4g
揚げ油	適量
★大根	8g
★醤油	1.6g
★みりん	1.6g
★昆布（だし用）	0.8g
★かつお節（だし用）	0.4g