

あっという間に春が去り、梅雨の季節になりました。雨が降ったり、晴れたりと天気のコロコロと変わる時期。手洗いやうがいをしっかり行い、子どもたちの体調管理に気をつけながら、今月も楽しく過ごしていきましょう。

## ★ごはんとスープにひと工夫★

### ☆ご飯と一緒に炊き込んでみましょう

保育園の給食でも炊き込みご飯や混ぜご飯が登場します。鶏肉とごぼう・人参などで五目ご飯にしたり、野菜とツナなどを入れ洋風に炊いても良いですね。おにぎりにして冷凍保存しておく、朝ごはんやおやつにも使えます。

### ☆スープ・汁物に野菜をたっぷり

汁物に野菜を細かく切ってたっぷり入れるとそれ一つで副菜にもなります。子どもたちが好きなコンやウィンナーなどを入れると保育園でもみんなよく食べてくれます！



## 食中毒に気を付けて！

気温や湿度が高くなり、食中毒が発生しやすい時期になります。食中毒予防の3原則は「つけない・増やさない・やっつける」です！家庭でも以下の事に気を付け、食中毒を予防しましょう。

- ・食品は新鮮な物を選ぶ
- ・肉や魚などは汁が漏れないよう袋に入れ冷蔵庫で保管する
- ・冷凍食品の常温解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍する
- ・まな板と包丁は「加熱する食材用」と「加熱しないで食べる食材用」とで分け、使用するたびによく洗う
- ・食品は均一に加熱する
- ・キッチンには常に清潔にし、作業前後はしっかり手を洗う



## よく噛む習慣をつけましょう



よく噛む事はだ液の分泌を促します。だ液には“むし歯の予防”“消化を助ける”“脳の働きを活性化させて集中力をアップする”などの効果があります。噛み応えのある物を食べる習慣をつけましょう！

むし歯の無い歯は健康な身体を作るための基本となるものです。丈夫な歯を作るためには好き嫌いをせず、甘い物のだらだら食べるに注意することが大切です。また食事の後は歯磨きをするように習慣づけるといいですね☆彡

### 保育園メニュー

～おくずかけ～（幼児1人前）

- 材料**
- ・ごぼう 5g・人参 5g・椎茸 3g
  - ・しらたき 5g・油揚げ 3.5g
  - ・そうめん 5g・いんげん 3g
  - ・だし 90g・しょうゆ 1.4g
  - ・みりん 0.7g・塩 0.2g・片栗粉 1.2g

### 作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切る
- ②いんげんとそうめんを茹でる
- ③切った材料を出汁で煮込む
- ④調味料を加えてひと煮立ちさせる
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑥そうめんといんげんを加える
- ⑦お椀に盛り付けて完成



宮城県の郷土料理です