



きゅうしょくだより

2019年6月28日発行
ちどり保育所 給食室

あじさいが咲き梅雨シーズンの到来です。じめじめとした天気が続く、気温・湿度ともに高くなり、体調を崩しやすくなります。

さらに、食中毒にも気をつけなくてはならない時期でもあります。**食中毒予防の基本は「手洗い」です。**食事前はもちろん、ご家庭でも手洗いを習慣づけ、手はいつも清潔にしておくよう心がけましょう。

旬の食材

たまねぎ

豚肉やハム、カツオと一緒に調理すると疲労回復に！

ピーマン

牛肉と合わせると体力増強効果あり！

さくらんぼ

鉄分がたっぷり！貧血に効果あり

きゅうり

90%が水分なので水分補給食材に最適

そらまめ

薄皮に食物繊維が多いさやごと焼くとほっくりおいしくなる



ナン作り 6月11日

ふじ組が保育所では初めてとなるナン作りに挑戦しました。

上手くてできるのかな～？どんナンができるのかな～？と思っていましたが、ナンと!!上手に美味しいナンが出来上がりました。

初めて食べるという子どももいましたが、ドライカレーを上手につけながらみんなペロリと完食しました。

こねたり、発酵させたりと時間はかかりますが、とても美味しいです！レシピを載せていますのでぜひ時間のある時に作ってみてください。

梅ジュース作り 6月12日

氷砂糖、りんご酢を入れて漬けます。梅には疲労回復、唾液の分泌を促進させて食欲増進、などの効果があると言われています。また、りんごやみかんに比べてカルシウムは4倍、鉄は6倍も含まれています。

今年の夏は梅ジュースを飲んで元気に乗り越えましょう！



こねこねこねこね...



こんナンが出来上がりました



ナンの形に成形中 意外と難しい！

夏野菜生長中

5月の連休明けに植えた野菜に実が付きはじめました。とれた野菜は各組ごとに美味しい給食へと変身させ、味わって食べようと思います。夕方外に出ると「先生～！花が咲いているよ！」「野菜できてる！」と嬉しそうに子どもたちが教えてくれます。



<材料> 3人分

- 強力粉 90g
- 小麦粉 45g
- 塩 0.75g
- 砂糖 5.4g
- ドライイースト 2.4g
- 水 75g
- オリーブ油 18g

①A

②B

③C



ゼヒツクッテミテ
クダサイネッ

<作り方>

- ①Aをボールに入れて混ぜ、中央にくぼみを作りBを入れる。
- ②Cを中央に注ぎ入れ、粉をくずすように全体を混ぜてよくこねる。
- ③手につかなくなるまでしっかり繰り返してこねる。一つに丸めてボールに入れラップをかけ、50℃弱の湯煎で40～50分発酵させる。
※中央を指で軽く押し戻ってこねればOK！
生地が倍くらいに膨らみ丸くツルっとしてくる
- ④発酵が終わったら生地をつぶしてガス抜きをし3等分に分けて生地を伸ばし成形する。
- ⑤ホットプレートを最高温度に温めオリーブ油をひき片面1分ずつ焼いたら完成！

3歳になる孫がバースデーフォトを撮りました。普段はおてんぼなのにドレスを着てセットの前に立つと急におしとやかになり、作り笑顔でポーズ♪
その変わり様にビックリ！
やっぱり女の子ですね♪ 大屋



毎年“蛭”を観に行くのが恒例の我が家！
今年はタイミングもばっちり、
たくさんの蛭を観ることができました。
子どもたちのリアクションも良く
大満足です♪ 中谷