



# きゅうしょくだより



2020年6月30日発行  
ちどい保育所 給食室

雨が多く、じめじめとした梅雨の時期。気温の変化もあり、体調を崩しやすくなります。また、最も注意をしたいのが食中毒です。気温や湿度が高くない梅雨や夏季(6~8月)には細菌による食中毒が増えます。細菌を食べ物に「つけない」「増やさない」「やっつける」、この3原則を保育所でも行い予防していきたいと思ひます。ご家庭でも予防していただき、元気に過ごしていきましょう。

## 冷凍できるよこの野菜②

忙しい毎日の料理に時短や節約に役立つ冷凍保存は、これから益々重要になってきます。そこで前回好評だった冷凍野菜を第2弾!

今回も意外性のある野菜を紹介しす♪

**ナス** <冷凍おすすめ度★★★★★>

1. 使う用途に合わせてカットをする(乱切り、輪切りなど)
2. アクを抜く為、5分程水にさらしてしっかり水気を取る
3. 素揚げ又は焼いて、フリーザーバックなどの密閉容器に重ならないように冷凍する

焼きナスなら1ヶ月、素揚げなら2~3週間を目安に使い切りましょう

ナスは水分が多く、調理する時は少し水っぽくなりますが、料理方法を工夫すれば、ほとんど気にならず食べる事が出来ます!

※解凍するとペチャっとなるので解凍せず、凍ったまま使ひましょう

### 冷凍ナスのチーズ焼き

- ① ナス1/2本、ケチャップ大さじ1、中濃ソース少々をフライパンで軽く煮詰め、チーズをのせてトースターで焦げ目がつくまで焼く。メインはもちろん、お弁当のおかずにもピッタリです♪

## 芋苗植え

毎年、きく・ふじ組の祖父母の方にお手伝いをして頂き、さつまいもの苗を植えています。今年はコロナウイルス感染拡大防止の為、残念ながら一緒に植えることは出来ませんでした。6月5日(金)に、さくら・きく・ふじ組の子どもたちがクラス別に畑へ行き、みんなで100本の苗を植えました。植えた後は、ふじ組さんが毎日畑の様子を見て水やりもしてくれて、元気に生長しています。また畑を覗いて見て下さい♪



## トッピングをしました(6月18日)

ふじ組さんが自分で食べるおやつ、米粉クレープにトッピングをしました♪ 現在コロナウイルスの関係でクッキングを中止にしてみんなで行うことが出来ず残念ですが、ホイップクリームを力を加減しながら絞ったり、バナナをのせたりして「自分だけのクレープ作り」を楽しみました!



## 食事前のお楽しみタイム♡

給食が始まる前に1日1クラスずつですが絵本を読んでいます。そこで人気だった絵本を紹介したいと思います♪



きく組



さつまいも、トマトなどの野菜の断面が白黒で描かれていて、その断面を見て何の野菜かを当てる絵本です。クイズ感覚で覚えることができ、とても盛り上がりました!

4種類の果物がシルエットで出てきてそれが何の果物か当てる絵本です。子ども達は「りんごー!」「バナナー!」と元気に答えてくれました♪ 色々な果物の名前を知っていてびっくりしました!



ふじ組

## ラップおにぎり(6月23日)

この日の給食のわかめごはんをきく・ふじ組は自分が食べる分だけラップおにぎりにしました! 最初は力加減が分からず強く握ってしまったり、中々丸く出来なかったりしましたが自分で色々考え、最後は上手に丸くすることができました♪



## お弁当日(6月19日)

うめ組になり1人1人、自分のシートがあることをとても喜んでいました♪



## お願い

給食の時、テーブルに肘をつけたままご飯を食べる、ご飯粒を残したまま茶碗を片付けるなどの姿が見られます。職員からも声掛けをしていますがお家の方でも食事のマナーについて声掛けをしてもらえると助かります。よろしくお願ひします。

## 給食室のつぶやき

毎年、梅雨になると洗濯物が乾かず困ってしまいます。これを解消するために思い切って衣類乾燥機を買いました! これで悩まず済みそうです。  
大屋

野菜についていた青虫を子ども達と育てています。日々エサをやり、ケースのお掃除をし、観察していると不思議と愛情が湧いてきました!  
中谷

いただきま〜す♪

