



献立担当 キッズランチクラブ



令和元年6月キッズだより

ジメジメとした梅雨が続いてます。ジトっとした空気で体調管理が難しいこの時期だからこそ手洗い・うがいを徹底して元気に乗り切りましょう。

また、気温や湿度の上昇するこの季節は細菌類の繁殖期でもあり注意が必要。

食中毒を予防するには「**つけない・増やさない・やっつける**」が基本です。

☆**つけない**→手を洗う ☆**増やさない**→低温保管 ☆**やっつける**→加熱処理

6月の献立のポイント

* 4日は虫歯（6月4日）の日、虫歯予防で噛むことを意識した献立になっています。

鶏のコーンフレーク揚げ・かみかみカレーライス・おしゃぶり昆布・ごぼうのサラダ・フランスパン・あたりめ・お芋のかりんとう等。

* 平和学習にちなんだメニューをいれています。（慰霊の日）

カンタバーボロボロジュース・ゆし豆腐・ふかし芋等。

* モーウィ、ゴーヤ、ナーベラー、冬瓜など夏野菜が入っています。

今月のおすすめレシピ

赤しそジュース

赤しそ 1束
水 2L
三温糖 1K
酢 適
レモン 適



(作り方) ① 赤しその葉を摘み、きれいに洗う

② 2Lの水を沸騰させ、①を入れ弱火で10分～15分煮出す。

③ あみじゃくしで、赤しそを取り出す。

④ 三温糖を溶かし火を消す。

⑤ あら熱をとって酢、レモンで酸味を調整し、出来上がり！

* 少し酸味があった方がさっぱり美味しいです。原液なので冷水と氷で割って飲んで下さい。

* 残った原液は冷凍庫で保存可能です。かき氷シロップにしても美味！



食育月間

☆ 6月は食育月間です。

「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことが保育園の役割です。

食育の目標

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども

この機会にご家庭でも「食」について考えてみてくださいね。