



縄瀬保育園 栄養士  
別府 由香

## 食中毒に気をつけましょう

食中毒が心配な時季になってきました。食中毒予防の三原則は、①食品に原因菌をつけない②増やさない③殺菌するです。作ったものはすぐに食べるよう気をつけましょう。夏場の生物は危険です。特に子どもは肉や魚も火を通した物を食べるようにしましょう。



6月の献立		1・15・29(火)	2・16(水)	3・17(木)	4・18(金)
		じゃがいものかき揚げ パンパンジー しらす干しとゴマの佃煮 もずくの味噌汁	さばの香味焼き 大学かぼちゃ チンゲン菜のおかか和え もやしの味噌汁	鶏肉の青のり焼き 人参しりしり おくらのゴマ和え わかめの味噌汁	魚のごま揚げ 小松菜のお浸し ごぼうの甘辛煮 えのきのみそ汁
		お茶、油みそおにぎり	牛乳、豆乳ふくれ菓子	果物盛合わせ、小あじ	牛乳、とうもろこし
5・19(土)	7・21(月)	8・22(火)	9(水)	10・24(木)	11・25(金)
豚肉のみそ丼 青さ汁 りんご	鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ なす南蛮 かぼちゃの味噌汁	サバの照り焼き キャベツサラダ 雷こんにゃく 玉ねぎのみそ汁	豆腐南蛮 春雨の炒め物 ひじきの佃煮 しめじの味噌汁	魚のトマトソース 新じゃがのごま風味 小松菜ともやしの和え物 キャベツの味噌汁	かぼちゃの肉みそかけ 厚焼き卵 甘酢きゅうり 豆腐のすまし汁
牛乳、果物	ヨーグルト	すいとん汁、チーズ	お茶、牛乳もち	果物盛合わせ、チーズ	牛乳、ゴマクッキー
12・26(土)	14・28(金)	<p>*汁物、納豆、りんごは毎日付きます。献立を変更する場合があります。</p> <p>*弁当の日は23日(水)です。</p>			
とうもろこしご飯 わかめのみそ汁 りんご	豚肉のしょうが焼 マカロニサラダ きゅうりの香り漬け なめこの味噌汁				
牛乳、果物	ヨーグルトゼリー 小アジ				

### ～揚げ鶏の調味だれ～(5人分)

#### 《材料》

鶏もも肉・・・250g 片栗粉、揚げ油…適量  
おろしにんにく…3g、すりごま…5g  
砂糖…5g、酢、酒、しょうゆ…各10gずつ

#### 《作り方》

- 1.鶏肉はから揚げ用に切る
- 2.鍋に砂糖、酢、酒、しょうゆ、おろしにんにくを入れて火にかけひと煮立ちさせ、すりごまを混ぜ調味だれを作る
- 3.揚げ油を熱し、片栗粉をまぶした鶏肉を揚げます
- 4.鶏肉に調味だれをかければ出来上がりです

☆にんにくのきいたたれが、蒸し暑い時季にはピッタリです。  
☆このレシピは鶏肉一人50gの分量なので、鶏肉を多くしたら調味料もそれに合わせて増やしてください

梅干し用に梅の塩漬けをしました。子ども達が梅洗いとへたをとる手伝いをしてくれました。図書貸し出しコーナー横に展示しています。出来上がりが楽しみです☆残りの梅で梅シロップも作りました。そのレシピを紹介します。

### ☆甘くてさっぱり梅シロップ☆

《材料》・梅 1kg ・砂糖 1kg ・食酢 100ml

- ① 梅は傷つけないように水洗いしてへたを取る
- ② 水気を切って梅を袋にいれそのまま冷凍  
☆ポイント☆冷凍すると早く梅に染み込み、早くできます。
- ③ 保存瓶に、梅と砂糖を交互に入れ、食酢を静かに入れる(一番上は砂糖で梅を覆った状態にして下さい。)
- ④ 3～4日すると、砂糖が溶けてシロップが上がってきます。完全に砂糖が溶けるまで毎日2～3回静かにゆらし、冷暗所で保存。
- ⑤ 約3～4週間程で出来上がり。

\*水で薄めて梅ジュースにしたり、氷にかけてかき氷にしたり。ソーダ水で割ったら最高です!! さっぱりおいしいですよ。