



しょくじだより



畑の様子

6月号

みそらこども園

みそらこども園の畑の様子を見に行きました。
 どうもこし・ピーマン・きゅうり・なす・赤しそ・ひまわりを植えていて、太陽をたくさん浴びてすくすく育っています。
 赤しそは梅のシソ漬けて使用します。6月末には、さつま芋の苗を植える予定です。
 それぞれの収穫の時期が今から楽しみです。



食中毒の予防法

・細菌をつけない

必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉・卵を触ったあとなどもこまめに！生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。

・生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫(冷凍庫)へ

日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

・加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

朝食で3つのスイッチオン

体のスイッチ



朝食は、睡眠不足や不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

簡単メニュー

【ソーセージ風ハンバーグ】



材料(3~4人分)			
A	たまねぎ	1/2個	B
	人参	1/2本	
	しいたけ	2~3枚	
	ピーマン	1個	
	豚ひき肉	400g	
	バター	大さじ1	
	パン粉	カップ1/2	
しょうゆ	大さじ1		
卵	1個		
塩	小さじ3/4		
こしょう	少々		

【作り方】

- ①Aをみじん切りにし、バターで炒める
- ②A Bと肉を充分に練り合わせ、12~16等分にする
- ③細長い棒状にする
- ④オーブントースターの受け皿にアルミホイルをしき油をぬって並べる(2、3度に分ける)
- ⑤オーブントースターを5分あたためてから入れ、12~15分焼く

※野菜はさやいんげん、セロリ、長ねぎ、グリーンアスパラガス、何でも大丈夫です

※半量を細長く、残りは平らにして焼く

※オーブンで1度焼いてもいいです

※1度に作り、後はシチューに入れたりホットドック風にパンに挟んでもいいです