



しょくじだより



6月号
みそらこども園

梅のシソ漬けをしました

5月に塩漬けした梅でつき組さんがシソ漬けをしました。
園の畑で収穫した赤しそをまんまる一むで洗い、更に子ども達に葉に虫や卵がついていないかを確認しながら茎と葉に分けてもらいました。部屋中にシソのいい匂いがしていました。



銀のバッドにシソの葉を入れて塩を入れ揉み、同じ工程を2回してアク抜きをします。大人数では塩もみがしにくい為に1グループを2組に分け交代しながらしました。最後に職員に塩漬けした梅を入れてもらうと紫色からきれいな色に変化しました。『ピンクになったー』『色が変わった』と子ども達から聞こえてきました。梅が潰れないように優しく混ぜて瓶に戻します。梅の色がだんだん赤くなる様子を子ども達と見ながら食べ頃になるまで待ちたいと思います。



もも組食事の様子

手洗いをしたら椅子に座りうがいのお茶を飲みます。保育教諭が食事をテーブルに並べグループのお友達が揃ったら『いただきます』をします。よく遊んでお腹がすいているので子ども達はパクパクと食べていました。サラダをすくったり、オムレツをさして食べたりフォークを上手にを使って食べてました。お友達と話したりして食べていましたよ。



旬の食材を使ったメニュー 『アジのハンバーグ』

【材料】4人分

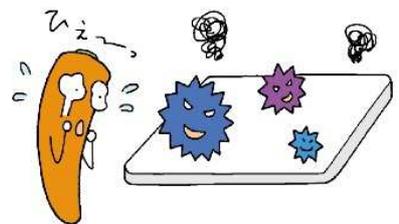
鱈(三枚おろし)	8匹分	A	卵	2個
玉ねぎ	1玉		パン粉	大さじ8
おろし生姜	大さじ2弱		牛乳	大さじ2
サラダ油	大さじ1		塩こしょう	適量
ポン酢(お好みで)				



【作り方】

- ① 鱈は細かく切りたたき、玉ねぎはみじん切りにする
 - ② ボウルに①とAを入れて混ぜ合わせ4等分にし小判型に成型する
 - ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し②を入れて中火で焼き色がつくまで焼く。裏返して5分程、中に火が通るまで焼く
 - ④ お皿に盛りつけてお好みでポン酢をかける
- ※ 青魚やブリなどで代用できます。生地に豆腐を入れたり、チーズを中に入れて焼いても良いです。

まな板からの感染を防ぐ



魚や肉を切ったまな板には、細菌やウイルスがついている可能性があります。そのまま別の食材を切ると、その食材にも細菌やウイルスがつきます。食中毒予防のためには、まな板を使いわけるか、その都度きれいに洗いましょう。