

給食だより 6月

先月から気温がぐんと高くなり、園では給食以外にも水分補給の時間を作っています。一気にたくさんの量を飲むのではなく、こまめに摂る方が体への吸収率が良いです。甘いジュースは飲みがいいと思いますが、そればかり飲んでいると虫歯の原因にもなるので、水分補給のときは水や麦茶が好ましいですね。

玄関にある展示食も衛生的なことを考えて、暑い時期は写真に変更しています。少し見づらくは思いますが、よろしくお願いします。

●ジメジメしたこの季節は細菌類の繁殖期。給食室では十分に火を通し、中心温度の管理も行っています。ご家庭でも参考にしてください。

- ・黄色ブドウ球菌／60度以上で、30～60分間の加熱
- ・O157／75度以上で、1分間の加熱
- ・ノロウイルス／85度以上で、1分間の加熱
- ・カンピロバクター／60度以上で、1分間の加熱



リクエストがあったマーボー豆腐のレシピを紹介します。園では小さい子ども食べるので、辛い調味料は使いません。でも大人もおいしく食べられるレシピなので、ぜひ作ってみてください。

【材料】約3人分

- ・豆腐 1丁
- ・豚ひき 200g
- ・長ねぎ 1/3本
- ・ニラ 1/3束
- ・にんにく 少々
- ・生姜 少々
(にんにく、生姜はチューブでも可)
- ・味噌 大さじ 1.5
- ・醤油 大さじ 1.5
- ・砂糖 大さじ 1.5

- ・ごま油(炒めるとき用) 適量
- ・水 100cc
- ・水溶き片栗粉 適量

【作り方】

- ① 長ねぎ、ニラ、にんにく、生姜はみじん切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ② にんにく、生姜、長ねぎ、豚ひきをごま油で炒める。
- ③ 豚ひきに火が通ったら、ニラと水を加えて煮る。
- ④ 豆腐を入れ、合わせた調味料を入れて味をつける。
- ⑤ 最後に、水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

※給食では冷凍のむきえびを入れています。なくてもおいしくできますが、入れる場合は軽く茹でて③のときに加えてみてください。