



# 給食だより6月

湿度の高いジメジメした季節になってきました。毎日いっぱい汗をかく子どもたち。子どもは遊びに夢中になっていると、喉が渴いていても遊び続けてしまいます。園では時間を決めて、こまめな水分補給を行っています。大人の方も一緒に水分補給をし、熱中症にならないように気をつけましょう。

先月から園のホームページに、その日に食べた給食の写真をアップしています。玄関にも変わらず展示食が飾ってありますが、ホームページもご覧になってみてください。お家でも「今日は何を食べたの？」と給食の話題が出てくれると嬉しいです。



●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



## マーボー豆腐

園で人気のマーボー豆腐のレシピです！

### 【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。

※園では小さい子も食べるので、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。