

平成 29 年 5 月 1 日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

園庭前の花壇も主役がチューリップからバラの花にかわって、初夏の訪れを教えてください。給食室で沸かすお茶の量も日に日に増えてくるようになりました。これから本格的な夏が来る前に基礎体力をつけておきたいですね。

お弁当作りのポイント

ゴールデンウィーク後半の予定もいろいろ計画されているご家庭も多いのではないのでしょうか。お弁当をもって出かけるようなことも。「お弁当作りは何かと大変!」と書いていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。そこでお弁当作りポイントをご紹介します。

5月19日(金)は4、5歳児バス遠足の日でもあります。ぜひ、参考にしてみてください。

いちばん気をつけたい食中毒

食中毒を防ぐには、

- 細菌をつけない → 洗う、包む
- 細菌を増やさない → 早めに食べる
- 細菌を殺す → 加熱、殺菌

が大切です。

注意するポイント

- 当日の朝に作りましょう。
- いたみやすいものは避けましょう。
- 肉や卵を扱う器具は、野菜や果物とは別にしましょう。
- 冷ましてからフタを閉めましょう。
- 肉、卵は完全に火を通しましょう。

お弁当作りの工夫

★ 栄養があり、簡単に作るには・・・

焼く、炒めるなどシンプルに。夕食を作る時に小分けしておいたり、下味をつけておくと時間も短縮。

★ 冷めても美味しく食べるには・・・

少し味を濃く（腐敗も防ぐ）。肉類は脂身の少ないものを、バターよりサラダ油を。

★ 野菜を入れる時には・・・

サラダで入れる時は水気をきり、ドレッシングは別に。

★ 白・赤・緑・茶・黄・黒の彩りを良くするには・・・

白（ご飯、パン、めん）

赤（人参、トマト、梅干し）

緑（小松菜、ブロッコリー、いんげん）

茶（肉・魚類、きのこ、こんにゃく）

黄（かぼちゃ、コーン）

黒（のり、ひじき、わかめ、ごま）

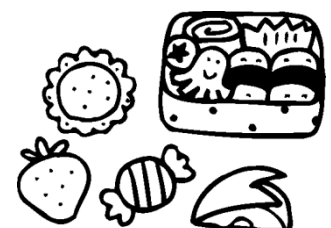
★ すき間をあけずに詰めるには・・・

すき間には野菜や果物を。骨付き肉は身だけはずして。

★ バランス良く盛り付けるには・・・

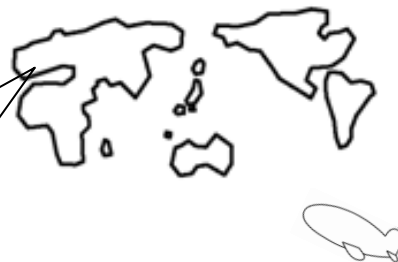
主菜をまず詰め、それに合わせて他のおかずを。

幼児は主食、主菜、副菜が等分量ずつ入るように。



※ ご飯はお弁当箱に詰めるだけよりは、おにぎりにすると食べやすいですよ！

世界の料理を食べよう



5月18日(木)は「イタリア料理」を堪能します!!

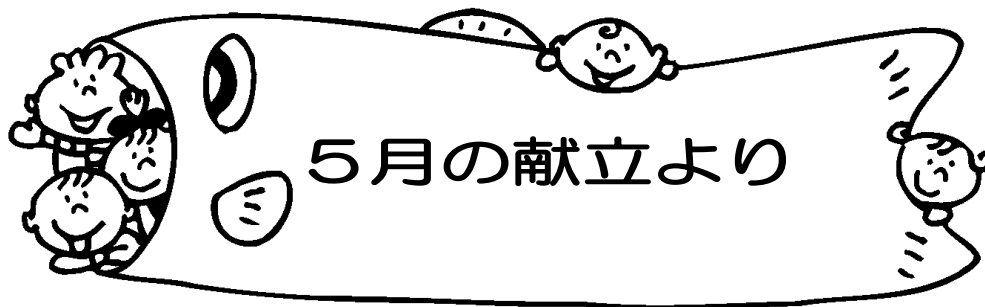
ミートソーススパゲティ

コーンサラダ

オニオンスープ

果物

<おやつ> ビスコッティ風クッキー



子どもたちに大人気のスパゲティです。意外と簡単にできますよ♪

ー ミートソーススパゲティ ー

<材料・4人分>

油	小さじ2杯	A	油	大さじ3杯
玉葱	150g		バター	大さじ3杯
人参	50g		薄力粉	大さじ2杯
マッシュルーム(缶)	20g			
トマトケチャップ	大さじ2杯	スパゲティ		300g
トマトホール(缶)	120g			
中濃ソース	大さじ1杯	粉チーズ		お好み

<作り方>

- ① 玉葱、人参、マッシュルームはみじん切りにしておく。
- ② 鍋に油をしき、①の玉葱、人参を入れて炒める。
- ③ ②に合びき肉を加えて、ほぐしながらよく炒める。
- ④ ③に①のマッシュルーム、トマトホール(缶)を加えてつぶしながら煮込む。
- ⑤ ④にケチャップ、ソースを加えて味をつける。
- ⑥ フライパンにAの油、バター、薄力粉を入れて弱火で炒めて、ルーを作る。
- ⑦ ⑤に⑥を加えてとろみをつける。
- ⑧ 鍋にお湯を沸かし、スパゲティをゆでる。
- ⑨ 皿に茹でた⑧を盛り、⑦を上からかけ、お好みで粉チーズをふりかける。

