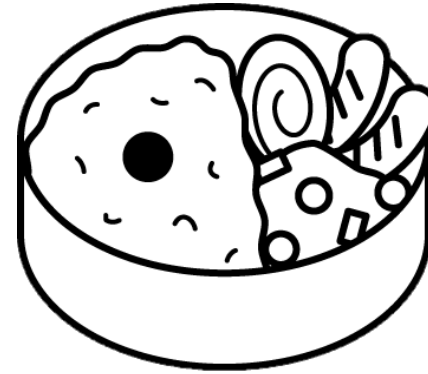


5月



食中毒を予防するためには…

- 炊き立てご飯を少し冷ましてから詰める。
- おかずには十分火を通す。
- よく冷ましてからふたをする。
- 味は少し濃いめ

先月、さくら組さんとれんげ組さんに給食で使用する、絹さやのすじ取りとたけのこの皮むきをお手伝いしてもらいました。

旬の食材に触れ、給食作りの手伝いをしたことで、食に対する興味がでてきたように思います。お家でも食材に触れる時間を作ってみてください。

お弁当の日のお弁当作りいつもありがとうございます。
今回はお弁当を作る際のポイントを紹介します。

今月の旬の食材
たけのこ、
アスパラガス、かつお、
キャベツ、あじ

- ☆食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- ☆料理が動かないようにしっかり詰める
- ☆食べやすく小さく切る

(ミニトマトやぶどうなどの丸くて小さいものは誤飲に繋がります)

☆お弁当の量は1日の食事の3分の1の量を目安に

主食(ごはん、パン)：主菜(卵、肉、魚)：副菜(野菜) = 3：1：2の割合

☆赤・緑・黄・白・黒・茶の彩りを考えて

彩り良くお弁当に詰めることで自然に栄養バランスも良くなります。

赤 人参、トマト

緑 小松菜、ブロッコリー、インゲン

黄 かぼちゃ、コーン、チーズ

白 ごはん、パン、めん

黒 のり、ひじき、わかめ

茶 肉類、魚、きのこ



食後にデザートのお菓子があると子どもたちはより喜ぶます。

アスパラサラダ

今が旬のアスパラを使ったサラダです。

酢が入っているのでお弁当の食中毒予防にも！！

材料(大人4人分)

アスパラガス	4本	酢	大さじ1/2
キャベツ	8枚	三温糖	大さじ1
人参	1/2本	食塩	小さじ1/6
		オリーブ油	小さじ1

作り方

1. アスパラガスを斜めに、キャベツ、人参を千切りにする。
2. 切った野菜を軽く湯がき、水気を絞る。
3. 調味料を混ぜ合わせ和えれば完成！