



6月号

みどりの丘こども園

栄養士

青木 美優

調理師

小坂 真奈美

雨の季節となりました。気温と湿度が上がるので、食欲が落ち、体調を崩しがちです。こまめな水分補給と、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。元気に梅雨を乗り越えるために、給食室でも衛生面への注意をより一層心がけ、子どもたちにおいしく安全な給食を届けられるよう努めていきたいと思います。



旬の食材「梅」

梅は果実の一種ですが、熟しても甘くならず酸味と香りが強いのが特徴です。酸味の元であるクエン酸やリンゴ酸には、疲労回復やカルシウムの吸収を助ける働きがあります。梅を加工した梅干しには殺菌作用があり、お弁当に入れると腐敗を遅らせることが出来ます。4歳児さんではお寺で採れた梅と砂糖で梅ジュースを作る予定です。子どもたちに梅のことを知ってもらいたい機会になると思うので、指導にも一層力を入れたいと思っています。



そらまめ

先月、2歳・3歳児クラスの子ども達にそら豆のさやむきをお手伝いしてもらいました。「そらまめくんのベット」を読んだ後にさやむきをスタート。においを嗅いだり、絵本にも登場するふかふかのベットを触ったりそら豆をみんなで楽しみました。



🌸梅シロップ

材料： 青梅 1 kg
氷砂糖 1 kg
食酢 100～200 ml
瓶 4ℓ (5号型)



1. 瓶を洗い熱湯で殺菌して乾かす。
2. 青梅を洗い、布巾などで水気を拭き取り竹串でヘタをとる。
3. 瓶に青梅と氷砂糖を交互に重ねて入れる。
4. 食酢を入れる。
5. 冷暗所で保存し、氷砂糖が解けるように毎日瓶を回して混ぜる。
6. 瓶の中の氷砂糖が溶ければ梅シロップの完成！



▽お知らせ▽

6月から10月は、衛生上、給食の展示をお休みさせていただきます。
ご了承ください。