

6月給食だより



2023年 6月 1日
給食室 栄養士 片淵

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に気をつけましょう。菌が増えても食品の味や風味に気づかずに食べてしまいがちです。ご家庭でも食品管理に気を付けて、食中毒を予防しましょう。

6月の目標

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

正しい手洗いをして感染を予防しましょう。

←!・ぴた!・ぴん!

包丁練習

幼児ではご飯を食べるときのいすの座り方について話をしました。ぐー（いすとお腹の間をぐー1個分あける）・ぴた（足と床をぴたっとくっつける）・ぴん（背筋をぴんと伸ばす）ことを食べるときにしてほしいと伝えました。給食の時間になり子ども達の様子を見に行くと、とってもカッコいい姿がみられました。

5歳児では今年初めての包丁練習をしました。事前に包丁の使い方や包丁練習の時の3つのお約束について話をしていたこともあり、スムーズに練習に入ることができました。少し緊張しながらも約束をしっかりと守りながら真剣に取り組む姿が見られました。これから子ども達が成長する姿を見られるのが楽しみです。



～レシピ紹介～ ハヤシライス



トマトの酸味が効いて暑くてもご飯がすすみます♪

大人2人、子ども2人分

牛肉	150g
玉ねぎ	100g
トマトホール	200g
薄力粉	20g
油	20g
ケチャップ	50g
ウスターソース	10g
醤油	8g
砂糖	13g
塩	4g
水	200g

〈作り方〉

- ①フライパンに分量外の油をしいて牛肉を炒める。
- ②牛肉の色が変わったら玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- ③油・小麦粉を入れてなじませる。
- ④トマトホール（手でつぶしておく）・ケチャップ・ウスターソース・醤油・砂糖・塩・水を入れて、とろみがつくまで煮込む。
- ⑤ご飯にかけて完成!

6月のお知らせ

★クッキング予定

6月5日(月)
包丁練習 ひかり組

〈包丁練習の様子〉



日程調整中
梅干し作り そら・ひかり組

