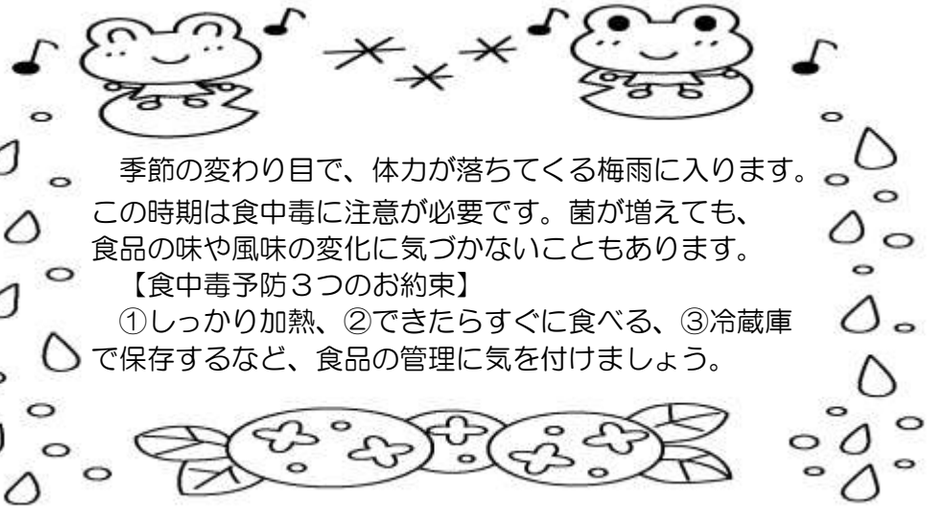
6月給食だより

社会福祉法人 みどり会
みどりの森 ようこうこども園

2025年5月23日発行

給食室　　栄養士　福永



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注意が必要です。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかないこともあります。

【食中毒予防３つのお約束】

①しっかり加熱、②できたらすぐに食べる、③冷蔵庫で保存するなど、食品の管理に気を付けましょう。

食中毒予防の基本は『手洗い』です。

石鹸などを使い、好きな歌を口ずさみながら３０秒きちんとした手洗いをするとよいでしょう。

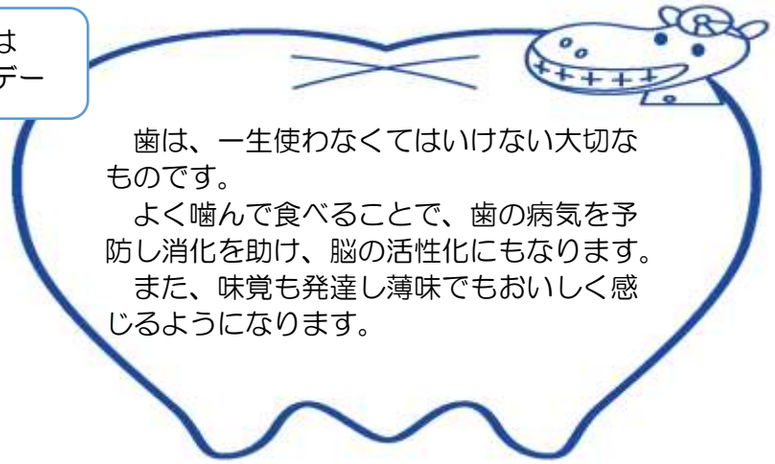
食事前はもちろん、トイレのあとや外から帰ってきたときなど、習慣にしていきましょう。

今月のレシピ
豆腐の味噌グラタン

香ばしくて、おいしいよ！

＜材料＞子ども１人分		＜作り方＞
木綿豆腐	40ｇ	① 豆腐はサイコロ状に切って、軽く水を切ります。
豚ミンチ	20ｇ	② 玉ねぎをみじん切りにし、豚ミンチと炒めて調味料で下味をつけます。
玉ねぎ	10ｇ	③ ＜ソース＞の調味料を混ぜておきます。
味噌	0.6ｇ	④ 耐熱皿に豆腐を入れ、②を上からかけます。その上に、③で混ぜたソースをかけて、170℃のオーブンで10分くらい焼きます。焦げ目がついたら、出来上がりです。
みりん	1.2ｇ	
酒	0.5ｇ	
＜ソース＞		
マヨネーズ	1.5ｇ	
味噌	1.8ｇ	
酒	1ｇ	

６月４日は
虫歯予防デー



歯は、一生使わなくてはいけない大切なものです。

よく噛んで食べることで、歯の病気を予防し消化を助け、脳の活性化にもなります。

また、味覚も発達し薄味でもおいしく感じるようになります。