

## 給食だより

2023年6月号  
川口西こども園

梅雨の時期は高温多湿の日が多く、食中毒の発生に要注意の時期になります。園でも日頃から食中毒の発生予防には十分に気をつけていますが、より一層注意して調理に取り組みたいと思います。ご家庭でも食べる前には必ず手洗い、しっかり加熱、すみやかに食べることを心がけましょう。

### ☆食中毒予防の3原則☆

- 菌をつけない！ 手や調理器具、材料をしっかり洗う。
- 菌を増やさない！ 調理したものはすぐ食べる。
- 菌をやっつける！ しっかり加熱・殺菌する



### 調理のポイント

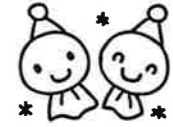
- ◆ 手を洗いましょう。
- ◆ 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺菌することができます。めやすは、中心部の温度 75℃で1分間以上加熱することです。調理を途中でやめるような時は、冷蔵庫に入れましょう。再び調理をするときは、十分に加熱しましょう。
- ◆ 電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気を付け、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜることも必要です。

### 今月の給食から ミートローフ おしゃべりレシピ♪♪

○にんじん、玉ねぎ、ピーマンは、好きな大きさにみじん切りにし、にんにくはすりおろします。  
パン粉にパン粉が湿るくらいの牛乳を入れておきます。  
○ボウルに仲良し合いびき肉、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、卵、塩、こしょうを加え、こんちくしょうと混ぜてください。  
○天板にクッキングシートを敷いて、肉だねを長方形の山型にしオープンでこんがり焼きます。  
○触れる熱さになったら好きな幅に切り分けます。  
○ウスターソース、ケチャップ、砂糖を混ぜ合わせてソースを作り、盛りつけた上にかけます。  
※分量など詳しいことはホームページにのせています。



## 6月のおやつ予定表



おやつには牛乳がつきます。◎は手作りおやつです。

日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)	日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)
1	木	ホームパイ	◎そら豆とバナナ	16	金	◎アンパンマンソフトせん	◎シュガートースト
2	金	◎黒蒸しパン	◎梅ごはん	17	土	きなこもちせん	雪の宿
3	土	ミニサラダ	ぼたぼた焼き	18	日		
4	日			19	月	◎コーンのカップケーキ	◎マーラカオ
5	月	◎ヨーグルト和え	◎ホイルクッキー	20	火	◎セサミトースト	◎フライドポテト(のり塩)
6	火	◎カップケーキ	◎ピザトースト	21	水	◎きなこ入り豆乳蒸しパン	野菜かりんとう
7	水	シガーフライ	◎フルーツポンチ	22	木	食べっこ動物	◎みかんゼリー
8	木	◎フルーチェ	◎じゃこ菜めし	23	金	◎チーズカナッペ	◎かぼちゃのブラウニー
9	金	ハピーターン	◎ラスク	24	土	白い風船	星たべよ
10	土	ビスコ	サラダせん	25	日		
11	日			26	月	◎オレンジ蒸しパン	◎小倉パイ
12	月	◎あられ糰	◎洋風おこし	27	火	乳ポーロ	◎ブルーベリーチーズケーキ
13	火	ウエハース	◎ヨーグルトムース	28	水	◎マカロニきなこ	とんがりコーン
14	水	◎シュガーパイ	◎しらすとひじのごはん	29	木	ビスケット	◎パニラムース
15	木	◎ベジたべる	◎カラフル寒天	30	金	◎レモンラスク	◎フルーツ寒天

### 今月のおやつから

### マーラカオ

#### 材料(4人分)

薄力粉……40g  
重曹……0.4g  
ベーキングパウダー……0.4g  
卵……40g  
牛乳……24g  
砂糖……32g  
油……5.5g

#### 作り方

- ① 薄力粉・重曹・ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ② 卵・牛乳・砂糖・油をボウルに合わせ、泡だて器で空気を含ませないように混ぜる。
- ③ ②に①を何回かに分けて丁寧に加え、そのままダマがなくなるまで混ぜる。
- ④ アルミカップに分けて入れ、強火で10分ほど蒸す。

## おしゃべりレシピの分量と作り方

今月の給食から ミートローフ

### 材料(4人分)

牛ひき肉(もも) …80g  
豚ひき肉(もも) …80g  
にんじん…40g  
たまねぎ…40g  
ピーマン…20g  
にんにく…0.8g  
パン粉…28g  
牛乳…40g  
卵…40g  
塩…1.2g  
こしょう…0.04g

### ソース

ウスターソース…8g  
ケチャップ…12g  
砂糖…2g

### 作り方

- ① 野菜はみじん切りにし、にんにくはすりおろす。
- ② ひき肉に①・卵・塩・こしょうを加え、よく練る。
- ③ 天板にクッキングシートを敷いて、②を高さ5cmくらいの山形の棒状にして、220℃のオーブンで約25分焼く。
- ④ 粗熱をとって、切り分ける。
- ⑤ ウスターソース・ケチャップ・砂糖を混ぜてソースを作り、盛りつけた上にかける。