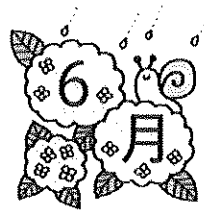


給食だより



野上あゆみ保育園

6月になり梅雨がやってきましたね。田んぼや畑の野菜達にとっては恵みの雨となることでしょう。しかし、連日雨が続きと湿度があがり、食べ物にカビが生えやすくなります。梅雨は食中毒が増える季節でもあります。冷蔵庫に入れているからと言って安心は出来ません。作った物はその日の内に食べてしまうように心掛け、お肉や魚はしっかり火を通して下さい。体調を壊す事なく元気に夏を迎えましょう。

便利な食材 ～麩～

ふわふわとしたお麩には栄養がないと思っている方も多いかもしれませんが、実は豊富な栄養素が含まれているのです。タンパク質の他にナトリウムやカルシウム、鉄・亜鉛といったミネラルが凝縮されていて、とても体にいい食べ物なのです。

保育園では料理だけでなく、おやつにもお麩を使用しています。今回はお麩を使ったおやつの中でも特に人気なメニューを紹介したいと思います。

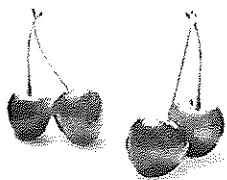
6月の給食に登場する旬の食材

給食には、その時々旬の野菜を使用しております。今まで口にしない食材が登場する事があるかもしれません。毎月配布している献立表に、使用食材が載せてありますので、事前にご家庭で食される事をお勧め致します。

ズッキーニ



さくらんぼ



もずく



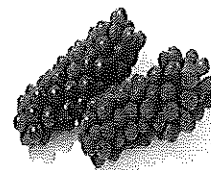
びわ



にんにくの芽



デラウエア



焼きショコラ7 (2人分)

<材料>

小町麩	…10g
バター	…20g
砂糖	…9g
ココアパウダー(無糖)	…6g

<作り方>

1. 少し大きめの耐熱容器にバターを入れ、電子レンジで30秒～45秒加熱してバターを溶かします。
2. 1に小町麩を入れて混ぜお麩にバターをしみこませます。バターがしみこんだら砂糖を加えてよく混ぜ、ココアパウダーも加えて全体にまぶします。
3. クッキングシートまたはアルミホイルに重ならないようにお麩を並べ、オーブントースターで2分焼いたら出来上がり！冷めて表面が乾いたら取り出します。お好みで粉砂糖をふるとさらにおすすめです。