

6月



ツナパン

ホットケーキミックス	150g
たまご	50g
ぎゅうにゅう	60g
ツナ缶	100g
たまねぎ	30g
マヨネーズ	50
パセリ粉	2g

作り方

- 1 溶き卵と牛乳をよく混ぜホットケーキミックスと混ぜる。
- 2 ツナにみじん切りにしたたまねぎとマヨネーズを混ぜる
- 3 1をカップに入れて2をのせパセリを散らして170℃のオーブンで15分程度焼く。

消化が早いパン食は即効性のあるエネルギー源。サラダと一緒に食べるとビタミンも取れますよ。



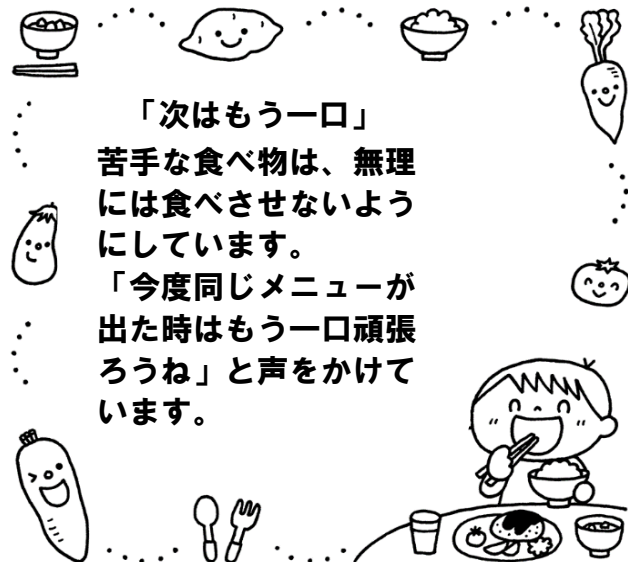
令和6年6月3日 どんぐり保育園 亀有園 調理師 鎌田めぐみ (すいか)



ジメジメとした梅雨がやってきました。

温度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。

特に食中毒には気をつけたいものです。まずはその防衛策として、手洗いや手洗いを始めましょう。園では必ず食事前にしています。おうちでもしっかりと手を洗っているか、そばで見ているか、つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。



「次はもう一口」
 苦手な食べ物は、無理には食べさせないようにしています。
 「今度同じメニューが出た時はもう一口頑張ろうね」と声をかけています。

6月4日は虫歯予防デー
 この日から1週間を歯と口の健康週間といいます。乳歯が虫歯になると、歯並びに影響が出てくる場合があります。毎食後の歯みがきを、家族みんなで心がけていきましょう。

かめどんの子どもたち

5月の食育は餃子の皮を使ってピザ作りをしました。子どもたちは準備の時から、とても楽しみにしていたようで、お話をしっかりと聞いていました。餃子の皮を貼り合わせて、ケチャップを塗って、コーン、玉ねぎ、ピーマン、ウィンナー、チーズをとても上手にのせていました。
 みんなで作ったピザはとても美味しいと嬉しそうに話していました。すいか(鎌田)

