



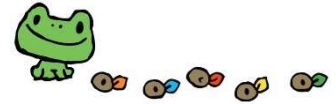
# 給食だより



2020年6月1日  
社会福祉法人 尚徳福祉会  
保土ヶ谷保育園

6月は梅雨の季節です。「梅雨」は1年でもっともたくさん雨が降る時期です。気温も高くなり、じめじめして、食中毒を起こす細菌の繁殖期です。しかし、食べ物の中に食中毒の細菌が増えても、味やにおいはほとんど変わらないので、注意が必要です。しっかりと手洗い・うがいを心がけていきましょう。

## つゆどきのご飯作りの注意点



### まな板の洗い方・殺菌方法

- ・まな板は、表面・裏面・側面をていねいにこすります。
- ・包丁でついた傷と同じ方向（平行）にタワシを動かして、傷の中に入り込んだ汚れをしっかりと落とします。
- ・水で洗剤と汚れをていねいに洗い流してください。
- ・よく乾燥させます。

### 調理するときのポイント

- ・よくいためて十分に水分をとばしましょう。
- ・火をしっかりと通します。
- ・前日の残り物は、もう一度火を通してください。
- ・調理後すぐに食べない場合は、冷蔵庫へ入れましょう。

### お弁当作りのポイント



- ・料理をすばやく冷やしてから、お弁当箱に詰めます
  - ・おかずは種類ごとに、アルミホイルなどで仕切りを作ります。
- ※梅干しやしそ刻みなどを添えると、ごはんが腐りにくくなります。



## 旬の食材

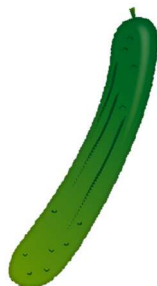
### なす

体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。アクが強いので切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。  
油との相性は抜群。焼きナス、田楽炒め物、揚げ物、漬けものなどに。



### きゅうり

緑色の美しい色とみずみずしい歯ざわりで食欲を増進させます。  
体を冷やす効果があり、夏にぴったりの野菜です。  
「かっぱ巻き」はかっぱの好物という言い伝えから名づけられました。



## 6月メニュー パウンドケーキ



### 材料・17cm型

- 小麦粉・・・ 100g
- ベーキングパウダー・・・ 2g
- 無塩バター・・・ 80g
- 砂糖・・・・・・ 90g
- 卵・・・・・・ 2個

### 作り方

- ① オーブン 170℃で予熱しておく。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダーをふるっておく。
- ③ バターをクリーム状になるまで混ぜる。
- ④ ③に砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜる。
- ⑤ ④に溶きほぐした卵をすこしづつ加えながらよく混ぜ②をさっくりと混ぜ合わせパウンド型に流す。
- ⑥ 1 オーブンで 30分～40分程度焼いて完成！