

きゅうしょくだより

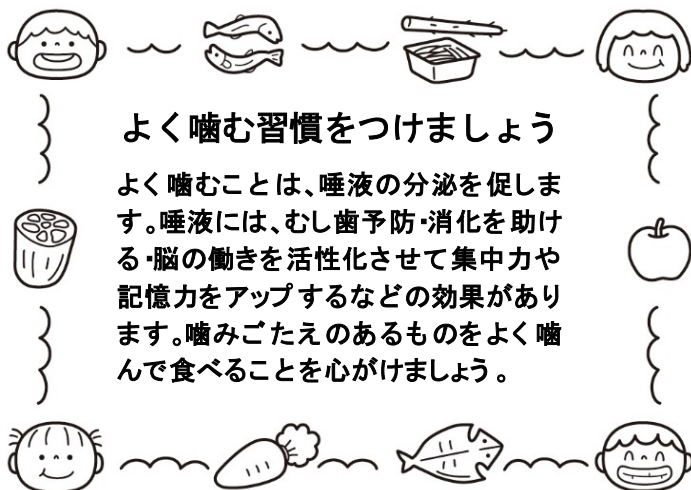
6月号

31年度

Kids Island うちがしま

今年も梅雨の季節がやってきました。湿度の高いジメジメした空気や、しとしと降る雨に体調を崩しやすい季節です。

また、細菌が繁殖しやすい季節でもあります。人間の抵抗力が落ちていると、食中毒にかかりやすくなります。食中毒予防のためにも、手洗い、うがいをしっかり行いましょう。



6月4日～6月10日は
歯と口の健康週間です。

6月旬の食材

いんげんまめ・ピーマン
きゅうり・トマト・さくらんぼ

子どもに人気の行事食

○あじさいスープ○

●材料（一人分）

はるさめ	3g
ロースハム	6g
にんじん	5g
こまつな	6g
キャベツ	25g
たまねぎ	10g
お麩	1g
コンソメ	1g
塩コショウ	少々
水	100～130cc

●作り方

1. 野菜やハムを切る
にんじん：いちよう切り　こまつな・キャベツ：ざく切り
たまねぎ：薄くスライス　ハム：千切り
2. はるさめをあらかじめ茹でて細かく切っておく
3. 鍋に分量の水、1. で切った野菜をいれ、柔らかくなるまで煮込む
4. 柔らかくなったら、ハムをいれ味付けをする。
5. 最後に茹でた春雨をいれて、もういちどあじをととのえて完成