



2024年5月  
本分保育園

あじさいの花が色づきはじめ、梅雨の訪れを感じる季節になりました。この時期は、気温と湿度が上がり、食欲も低下しやすくなります。こまめに水分補給し、バランスの良い食事 で元気なからだを維持しましょう。

## Recipe

### きびなごのマリネ

材料) きのこ 1パック 作り方) ①きびなごはペーパーで水分をふき取る。

他の魚 代用OK!

- 小麦粉 20g
  - 片栗粉 20g
  - あげ油 適量
  - 玉葱 1/2ケ
  - きゅうり 1本
  - 人参 1/4本
  - 酢 大さじ3
  - 砂糖大さじ3
  - こいくち 大さじ2
- ②塩こしょうをする。
  - ③袋に小麦粉、片栗粉を入れ、きびなごをいれて、ふる。
  - ④余分な粉をはたき、油で揚げる。
  - ⑤野菜は千切りにし、ゆでる。
  - ⑥ボールに調味料をまぜ合わせ、ゆでた野菜を漬け込む。
  - ⑦揚げたきびなごにかけていただきます😊



5/14からすのパンやさん  
絵本の世界を楽しみました



5/15クッキング  
想像力豊かで  
いろいろな形の  
よもぎ団子ができ  
ました☆



## 食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生面に気を配るようにしてください。

### 予防のポイント

- ① 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたった物は食べない
- ② 魚や肉は十分に火を通す
- ③ 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- ④ まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌
- ⑤ 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
- ⑥ 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意



## 5月生まれのおともだち

### さくら組



### ちゅういっぶ組



### うめ組



### お誕生日おめでとう

### ひよこ組



### お誕生会のおやつ



フルーツミルクレープ