



社会福祉法人 雫石保育園 調理室 平成 30 年 2 月号

2 月は寒さが一段と厳しい季節です。冬野菜は甘くておいしいですね。ブロッコリー、大根、れんこん、白菜、ほうれん草…旬のおいしい冬野菜をしっかりといただきましょう。肉や魚など食材から出るだしもうま味として味わうことができます。しっかり味わいながら食べて、寒い冬を乗り越えましょう！

保育園給食レシピ ~れんこんのマヨサラダ

材料(子ども 10 人分)

- ・れんこん 200g
- ・人参 30g
- ・水菜 40g
- ・ツナ缶 70g(1 缶)
- ・マヨネーズ 大さじ 3
- ・砂糖 小さじ 2
- ・塩こしょう 少々

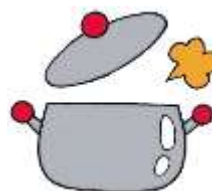
作り方

- ① れんこんは薄切りにし、酢水(分量外)を入れた鍋にさらし、沸騰するまで茹でる。
- ② 人参は千切り、水菜は 2~3 cm 幅に切り水気をよく切る。
- ③ ボウルに水気を切ったツナ缶、調味料を混ぜ、①②を混ぜ合わせる。

★冬野菜を使った子供たちにも人気のレシピです。コーン、いんげん、ごま、ささみなどお好みの具材に変えてアレンジするのもおすすめです。

あっ！あつい！やけどに気を付けて！

やけどを防ぐには「さわらせない」



家庭内でのやけどの多くは、キッチンやリビングで発生しています。キッチンでは、調理中の様子を見に来た子供が、ガスコンロや鍋、フライパン、オーブン、トースターなどに触れてしまうことが考えられます。テーブルの上の熱い飲み物や食べ物に手を伸ばしてひっくり返してしまったり、リビングで遊んでいる最中に暖房機器に近づいたりしてしまうこともあります。家庭内に潜む「やけどをしてしまう危険」についてしっかり子供たちに伝えましょう。



〈放射能測定結果〉

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射能物質濃度測定を行っています。

12 月雫石保育園使用食材 放射能物質は検出されませんでした。