

梅雨時の食生活

ジメジメ、ムシムシの梅雨の季節です。雨は田や畑の作業にとって恵みの雨ですが、食中毒の原因の細菌にとっても活動しやすい環境です。手洗いからはじめましょう。

食中毒予防のポイント

- ①菌をつけない～手をしっかり洗う
- ②調理器具チェック
- ③食品の扱い方チェック






おにぎり作りに挑戦

6月24日（水）にお散歩遠足を予定しています。お弁当には、おにぎりを作って持っていきます。どんな中身にするのかな？楽しみだね。ぎゅっぎゅっと、にぎる時ごはんが熱いので気をつけて作りましょう。自分で作ったおにぎりはとてもおいしいでしょうね。



きゅうしょくだより

かんだら、どんな音がする？

- | | | |
|--------------|---|-----------|
| ② せんべい.....? |  | バリバリ、ポリポリ |
| ②クッキー.....? |  | サクッサクッ |
| ③きゃべつ.....? |  | シャキシャキ、 |
| ④お肉.....? |  | ムニャムニャ |
| ⑤ごはん.....? |  | クチャクチャ、 |

プチパン

材料（1人分）

強力粉12g バター4g BP少々

牛乳10g ウィンナー1本 卵黄少量

作り方①強力粉にBPを混ぜふるいにかける。

バターを加え、手でぼろぼろにもみこむ。

牛乳を加えて練り、人数分わかる。

②楕円形に伸ばしウィンナーを巻いて、卵黄をぬってオーブンで焼く。

