

# 給食だより

No. 2

法光院こども園 2023年 6月19日発行

<https://www.houkouin.com>

杉本 浜田

梅雨の季節になりました。雨が降ったり曇ったりジメジメした天気が続く、体調を崩しやすくなります。また、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい季節です。手洗いを十分に行い、衛生管理に気をつけながら元気に過ごしましょう。



## 《水筒は毎日洗っていますか?》

幼児組では、毎日水筒を持参していただいています。水筒は、使用したあとは水でゆすぐだけでは雑菌が繁殖してしまうため、毎日必ず洗剤で洗いましょう。また、定期的にクエン酸や酸素系漂白剤などを使用し、漬け置き洗いなどをすると茶渋などもきれいに落ち、パッキンも清潔になります。これからの季節は、雑菌も繁殖しやすくなるため清潔に保ちましょう。

## 《よく噛んで食べよう》

### ① 食べ物のおいしさを感じます

歯ごたえ、味わい、  
素材そのものの持ち味  
がわかります。

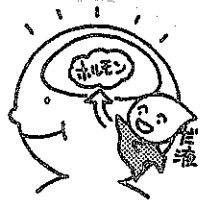


### ② 消化を助けます

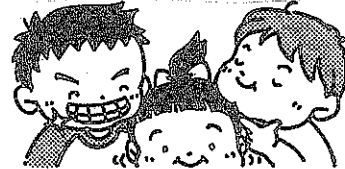
噛むと唾液が出ます。  
唾液が出ると、食べ物  
の消化を助けます。



### ③ 唾液に含まれるホルモンが頭の働きをよくします



### ④ 歯やあごの骨を育てます



## ★かみかみおやつ★

### 《コーンフレーククッキー》

【材料】 作りやすい分量

- ☆小麦粉 …60g
- ☆片栗粉 …40g
- ☆ベーキングパウダー …4g
- ・砂糖 …50g
- ・牛乳 …40g
- ・サラダ油 …60g
- ・コーンフレーク …60g

### 【作り方】

- ①ボールに☆の材料を入れて混ぜる。
- ②別のボールに牛乳と砂糖を溶かし、サラダ油を加えて乳化させる。
- ③②に①を加えてさっと混ぜる。
- ④③にコーンフレークを加える。
- ⑤クッキングシートを敷いた天板に生地をスプーンで落とし、160度に予熱したオーブンで約20分焼く。

カリカリと歯ごたえのあるクッキーです!