



# R8. 6月給食だより

西久留米こども園

## 手洗いを習慣にしよう

蒸し暑さが増すこの季節は、食中毒や感染症が心配になる時期です。元気に過ごすためにも、外から帰った後や食事の前には、手洗いやうがいをする習慣を大切にしていきたいですね。

小さい子どもにとっては、「洗面所に踏み台を置く」、「ハンドソープを子どもの手の届く場所に置く」など、手洗いしやすい環境づくりも大切です。大人と一緒に歌いながら手を洗うと、楽しく取り組むことができ、しっかり洗うことができます。

ご家庭でも作れるようレシピをご紹介します。

これを使いました！

## 『チヂミ』（5枚分）

チヂミの粉	150g
水	180g
卵	1個
ニラ	1束（100g）
玉葱	1/4玉（50g）
赤ピーマン	1個
えび	} 100g程度が目安
イカ	
豚肉	
マヨネーズ	} オーロラソース
ケチャップ	

- ① ボウルにチヂミの粉、水、卵を入れ、ダマがなくなるまで混ぜる。
- ② ①の生地器具を入れて混ぜる。  
（ニラ約1cm、玉葱スライス、赤ピーマン細切り）
- ③ フライパンにごま油をひき、厚さ1cm位に広げる。
- ④ 中火で約3分焼き、きつね色になったら、ひっくり返す。  
**ポイント**  
※ヘラで押しながら約2分焼く。  
※両面がカリッとなるまで焼く。  
※最後にごま油を小さじ1入れるとおいしいです
- ⑤ お好みでオーロラソースをかけて出来上がり。



フェスティバルのチヂミづくりでは、「おいしそう！」、鉄板で焼いたので「本格的ですね！」「カリッとしておいしかった！」など、楽しそうな声がたくさん聞こえてきました。鉄板で焼ける様子にも興味津々で、食への関心がさらに広がる良い機会となりました。

この季節は、食欲が落ちやすい子もいますが、フェスティバルで人気だったチヂミは香ばしい香りで、子どもたちもよく食べていました。簡単に作れるので、ぜひご家庭でもお試しください。

