

6月給食だより

梅雨の季節を迎えます

蒸し暑い日が多い梅雨は、体力や食欲が低下しがちです。晴れ間には体をたくさん動かし、しっかり食べて、元気いっぱいにご過ごしましょう。また食中毒が発生しやすい時期になります。園でも食中毒予防に努めていきます。

6月の献立

幼児が考えてくれたメニューです。黄組は『ふりかけご飯 カジキの味噌揚げ コーンサラダ 豆腐とわかめ味噌汁』です。緑組は『みかんサンドイッチ 鮭のカリットから揚げ ミックスサラダ きのことスープ』です。

初夏の食材として、スナップえんどう、オクラ、そら豆、メロンを、食欲増進につながるように豚肉の梅しそフライを加えました。

6月から気温も上がり、サンプルケースの展示が腐敗するため当分の間サンプル展示を中止させていただきます。日の基保育園のホームページには今まで通り写真を掲載していきますのでご理解よろしくお願いたします。離乳食は個人のマークで写真を掲載していますので見てください。

楽しい食育

5月は緑組がお楽しみ会に作るカレーライスの準備のため、初めての包丁の練習をしました。あか組からグリーンピースの鞘から豆を出すお手伝いをしました。6月はスナップエンドウの筋取りや、そら豆の鞘から豆を取り出すお手伝いをする予定です。旬の食材のアスパラガスやオクラを実物で触ったり匂いをかいだりできるように回覧します。食材に関心を持ち興味から実際に食べてみよう！！に繋がると嬉しいです。今月は給食室でメロンカットの見学も行います。丸ごとメロンがどのようにカットされるかを、給食室前の廊下から見学します。

旬の食材

じゃがいも

じゃがいもは、ポテトサラダや肉じゃが、カレーといったおかずに加え、おやつや離乳食にも使える万能食材です。豊富に含まれるカリウムは、ナトリウムとのバランスを保ち、体内の水分量を調節してくれます。

食育クイズ

Q 魚から作られているのはどれかな？

1. ちくわ
2. ドーナツ
3. れんこん

A 1. ちくわ

白身魚のすり身などから作られています。かまぼこやはんぺん、さつま揚げも魚から作られています。ほかにも、魚から作られているものがあるか探してみよう！

食の知恵袋

食中毒に気を付けましょう

食中毒の発生件数の9割以上を占めているのが「細菌性食中毒」です。カンピロバクター、サルモネラ菌、腸炎ピブリオ、腸管出血性大腸菌O157、黄色ブドウ球菌といった有害な細菌が食品に付くと食中毒を引き起こします。

食中毒を防ぐには、食品を購入してから、調理して、食べるまでに、食中毒の原因となる菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが、とても大切です。

とくに手洗いは、食中毒予防の第一歩です。指や爪の間、手首もしっかり洗いましょう。



食中毒を防ぐポイント

① つけない

調理前も調理中も石けんで手をよく洗う。野菜や魚も調理前によく洗う。生肉や魚を扱う際の調理器具はほかの食材と分けたり、殺菌したりする。

② 増やさない

買った肉や魚は長く持ち歩かず、適切な温度（冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下）で管理して菌を増やさない。

③ やっつける

肉や魚は中心部までしっかり加熱*する。また、調理器具も清潔に保つ。

*目安は75℃、1分以上（二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品は85～90℃、90秒間以上）。

みんな大好き!

栄養たっぷり汁物・スープ

たっぷり野菜と肉団子のスープ

野菜と肉団子のうま味がたっぷり溶け込んだ、彩りのよい具たくさんスープです。

〈材料〉

キャベツ..... 100g	鶏ひき肉..... 100g
にんじん..... 100g	しょうが(すりおろし)..... 2g
たまねぎ..... 100g	酒..... 大さじ1/2
えのきたけ..... 50g	片栗粉..... 大さじ1
かつお・昆布だし..... 1L	しょうゆ..... 大さじ1/2
	塩..... 小さじ1/2

作り方

- キャベツは1cm角のざく切り、にんじんは幅1cmの薄いちょう切り、たまねぎは半分に切ってから薄切りにする。えのきたけは幅1cmに切る。
- 鍋にだしと①を入れ、軟らかく煮る。
- 鶏肉、しょうが、酒、片栗粉を混ぜ合わせてよく練る。スプーンを2個使い、直径2cmの団子を作り、②の中に落として7分ほど煮る。
- ③にしょうゆと塩を加え、味を調える。



※分量は、大人2人+子ども2人分を目安にしています。