

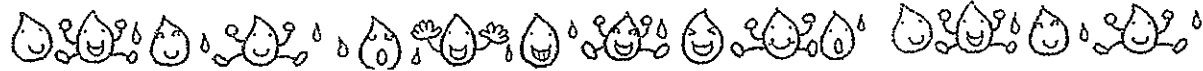


# 給食だより

2018年6月  
五十川保育園



暑さも日に日に加わってまいりました。この季節は、一年の中で最も湿気が多い時期です。梅雨に入ると暑さと湿気でカビやバイ菌が繁殖しやすく、食中毒や伝染病が起こりやすくなります。食中毒の90%以上は細菌によるもので、突然おそってくる吐き気・下痢・腹痛が主な症状です。食中毒予防の原則は「菌をつけない・増やさない・殺す」です。食べ物には十分に火を通すこと、出来上がった料理は早めに食べる事、手は石鹸を使ってきれいに洗う事など、特にこの時期は、衛生面に気を付けましょう。



## 食育だより

Q. ひじきに豊富に含まれている栄養素は？

- ①ビタミン ②たんぱく質 ③鉄分

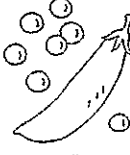
A. 正解は③。ひじきは鉄分のほか、カルシウム、食物繊維が豊富な海藻です。含まれる量は、鉄分が鶏レバーの約6倍、食物繊維がごぼうの約7倍、カルシウムが牛乳の約12倍ともいわれています。干して販売されているものは、水で戻して使います。



Q. グリーンピースはなんの種でしょう？

- ①えんどうまめ ②そらまめ ③いんげんまめ

A. 正解は①。グリーンピースは、えんどうまめの未熟種子です。缶詰めや冷凍で1年中出回っていますが、旬は4~6月。さやから出すとすぐに皮が固くなるので、購入するときはさやつきがいいでしょう。旬の時期は豆の香りが楽しめる豆ごはんがおすすです。



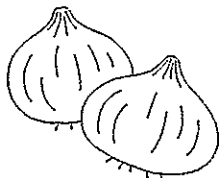
▽ 43-63-04

▽ 43-63-03

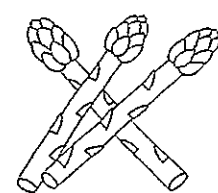


### 新玉ねぎ

通常、玉ねぎは日もちをよくするために、収穫してから1か月くらい乾燥させますが、新玉ねぎはすぐに出荷するため皮が薄く、水分が多くて柔らかいという特徴があります。辛みが少ないので、サラダなどに向いています。ただし、あまり日もちがしないので、冷蔵庫で保存し、できるだけ早く食べきるようにしましょう。



### アスパラガス



4~6月に若芽が成長し、長く伸びた柔らかい茎を食用とします。若芽が地表から出ないように土寄せして作るホワイトアスパラガスと、地上に茎を伸ばすグリーンアスパラガスがあり、グリーンアスパラガスは、太くて穂先が固くしまっているものを選ぶのがポイント。冷蔵庫で穂先を上にして立てて保存すると長もちします。

## 献立表

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	延長
				10時	
1	金	麦御飯 豆腐と豚肉の味噌炒め かにスープ	⊗ きな粉よせ	⊕ メロン	⊕ パイン缶
15	29				
2	土	五目うどん バナナ 林檎ジュース	⊕ 胚芽スティック	⊕チーズ	
16	30				
4	月	麦御飯 鳴門煮 切干し大根の味噌汁	⊗ びわ 畑のクラッカー	⊕ 甘夏かん	⊕ 丸ボーロ
5	火	ミルクパン サラダ菜 野菜スープ 豆のサラダ スペイン風オムレツ	⊗ ひじきのクッキー	⊕ チーズ	⊕ バナナ
19					
6	水	麦御飯 ゆでいんげん あじさい揚げ じゃが芋の味噌汁	⊗ ポパイゼリー	⊕ オレンジ	⊕ 畑のクラッカー
20					
7	木	麦御飯 牛肉とごぼうの甘辛煮 卵とトマトのかき玉汁	⊕ 石垣芋	⊕バナナ	⊕ うの花クッキー
21					
8	金	キャロット御飯 つみ入れ汁 うの花のいり煮	⊗ カレーサンド	⊕ メロン	⊕ 桃缶
22					
9	土	ジャージャー麺 バナナ 野菜ジュース	⊕牛乳かりんとう	⊕パイン缶	
23					
11	月	麦御飯 酢豚 清汁	⊗ オートミールマフィン	⊕バナナ	⊕オレンジ
25					
12	火	ぶどうパン 白身魚の焼カレー風 野菜スープ	12日 ⊕ フレンチドッグ 26日 ⊕ 中華蒸しパン	⊕ キウイフルーツ	ヨーグルト ウエハース
26					
13	水	麦御飯 清汁 豆乳ハンバーグ 人参のグラッセ グリーンアスパラといかのサラダ	⊗ スキムチョコレートバー	⊕ 野菜せんべい	⊕ ビスケット
27					
14	木	麦御飯 コンソメスープ 南瓜と海老のグラタン わかめの胡麻酢和え	カルピスミルク ポップコーン バナナ	⊕ ウエハース	⊕ 林檎
28					
行事 19日 誕生会				⊗ スキムミルク	
昼食 きのことベーコンの洋風混ぜ御飯 鶏のマリネ焼き トマト フレンチサラダ トマトと卵のスープ 一口ゼリー				⊕ 豆乳 ⊕ 牛乳	
3時 オレンジジュース 苺のケーキ					