



清水台幼稚園

小規模保育 つぼみ

平成30年度

# 食育通信

6月4日～10日までの一週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康週間」です。好き嫌いをなくして、よく噛んで食べるようにしましょう。

また、梅雨の時期は食中毒菌が発生しやすくなります。菌を繁殖させないために、ご家庭でも食材の取り扱いに注意し、食事の前後には必ず手洗いを行いましょう。



## 旬

の食材

◎6月は、いんげんまめ、きゅうり、ピーマン、鯿(アジ)などがおいしい季節です。



### さやいんげん

βカロテンやカリウムがたっぷり含まれており、必須アミノ酸のアスパラギン酸が疲労回復に役立ち、夏バテ予防にも効果があります。おいしい見分け方は、豆の形がくっきり出でならず、全体の太さが均一でピンと張りがあり、きれいな緑色のものが良いです。豆がでこぼこしているものは育ちすぎで固いことがあります。



### 5/24◇いんげんとはんぺんのゴママヨ和え◇

<材料>2人前

さやいんげん7本、キャベツ2枚、はんぺん 1/4 枚、

マヨネーズ大さじ 1/2、薄口しょうゆ小さじ 1/2、いりごま適量 ← 合わせておく(★)

<作り方>

さやいんげんは6等分、キャベツは太めの千切りにし、それぞれ茹でる。はんぺんは短冊切りにし、蒸す。水気を絞り、★の入ったボウルで和えて完成。

### ☆今月の平均摂取量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
清水台幼稚園	522kcal	23.8g	14.9g	903mg	137mg	2.5mg	337ug	.39mg	.26mg	51mg	5.9g	1.7g
小規模保育つぼみ	419kcal	17.6g	13.5g	638mg	191mg	1.4mg	178ug	0.24mg	0.31mg	26mg	3.2g	1.5g



バスの先生が掘ってくれたたけのこでおいしい給食ができました♪



とっても大きな筍。  
土を落として外側の皮をむきます。



回転釜に米ぬかを入れてグツグツ。アク抜きをします。



2時間後。これで大きな筍も、えぐみがなくなり、おいしくなります。

### ●4/26 筍の天ぷら



### ●5/7 筍のちらし寿司



### ●5/10 筍のおひたし



### ●5/22 筍ごはん

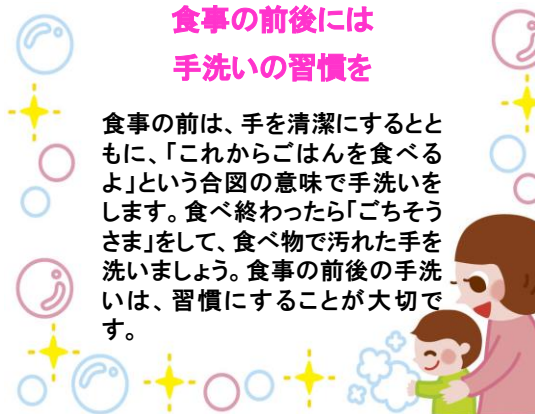


### こどもの日メニュー



### 食事の前後には 手洗いの習慣を

食事の前は、手を清潔にするとともに、「これからごはんを食べるよ」という合図の意味で手洗いをします。食べ終わったら「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事の前後の手洗いは、習慣にすることが大切です。



### 食中毒への対策 (給食室より)

食中毒の原因となるウイルスや細菌のほとんどは、加熱することで退治できます。園での調理は、料理が中心まで十分に加熱されているか温度計で測定し(85℃で90秒以上)、ふきん・スポンジなどは、次亜塩素酸ナトリウムで消毒しています。また、給食室ではマスクを着用し、しっかり手洗いをした上で、アルコール消毒を行うなど食中毒の予防に努めています。