



給食だより



令和5年6月1日
井堀 保育園

蒸し暑い雨の季節です。この時期は、気温と湿度の上昇により、食品が傷みやすく、食中毒の原因にもなります。主食の用意をする時には、ビニール手袋を着用したり、ご飯を冷まして蓋をしたり、食品の取り扱いに気を付けると安全です。手洗いもしっかり行って、梅雨を元気に乗り越えましょう。



6月は食育月間です

「食育月間」は、平成17年に国で定められました。

子ども達が、食べる事の大切さを意識して、規則正しい食生活が身につくように心掛ける取り組みです。家族で一緒に買い物や料理をするなど、日々の食事や食に関することすべてが食育につながります。

保育園では、5月にさくら組が収穫した苺でジャムを作り、おやつの際にパンにつけて食べました。

これから夏野菜の収穫も始まります。給食に使用したり、茹でて素材の味を楽しんだりしていきます。



給食の美味しさのヒミツ

キュウリやピーマンなど夏野菜を使った献立が増えてきました。

保育園では、汁に入れる小松菜やサラダのキュウリなども、一度茹でてから、調理します。

衛生的な意味もありますが、一度茹でることで、野菜独特の苦みや、においを軽減させることができますので、子ども達が食べやすくようになります。

ご家庭でも試してみてくださいね。



おすすめ食材(生姜)

これからの時期、新生姜が店頭に並び始めます。新生姜と生姜は、同じ物ですが、新生姜を貯蔵し、乾燥させたものが生姜です。生姜の方が、食物繊維が多く辛味が強いのが特徴です。栄養成分に差はありません。

生姜に含まれる「ジンゲロール」という強い殺菌作用のある成分は、加熱すると「ショウガオール」に変化し、体を温めたり、咳やのどの痛みを緩和してくれる作用があります。

保育園では、「豚肉と野菜のしょうが風味焼き」や「肉みそうどん」に入っています。

食中毒に注意しましょう！！

気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件がそろい、食中毒が増える季節です。主食の用意をする時は、パンの場合、しっかり手洗いをしてから容器に入れるか、ビニール手袋などを使用するようにし、ご飯の場合は容器に入れた後、冷ましてから蓋をするようにしましょう。

さやいんげんは、人参にも含まれているβカロテンや、皮膚や粘膜の抵抗力を高めて肌の健康を保つビタミンB群、便秘の解消に役立つ食物繊維等の栄養がバランス良く取れる緑黄色野菜です。

人参と一緒にゴマで和えて食べると栄養抜群です。

保育園では、日の誕生会メニュー「ひじきといんげんの彩りごはん」で食べます。