

先月は例年にはなく暑い日が続きました。

6月はじめじめとした梅雨に入り湿度も高くなってきます。

これから夏に向けて、食欲もやや落ちてくる時期かと思えます。給食では、ごはんには梅干しを入れて炊き込んだ梅ごはんなど、工夫をしていきます。

今後は枝豆、アスパラ、ピーマン、なす、トマト、メロン、さくらんぼ、ぶどうなどがおいしい時期を迎えます。

八百屋さんの話では、最近の傾向として、旬が少し早く出回っているようです。

お魚はこれからの季節、あじ、きす、いわし、あなご、などが美味しくなります。

今月も旬の食材を使って、子ども達が「おいしい！」と喜んでくれるような食事提供をしたいと思っています。

水分補給を心がけ、身体を冷やす作用のある栄養価の高い旬の食材をたくさん食べて、暑さに負けない身体を作りましょう！

食中毒に注意しましょう！

食中毒の3原則は『つけない・増やさない・やっつける』です。

- (菌を) つけない・・・生食用の食品と加熱用の食材を一緒のまな板で使用しない。
- 増やさない・・・調理したものはすぐに食べる。食べない時は冷蔵庫に入れる。
- やっつける・・・加熱して菌を殺す。

乳児期は特に抵抗力が弱いため、体内に食中毒菌が入ると重症化しやすいです。

ご家庭でも料理の際には気をつけましょう。

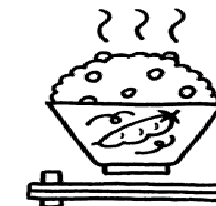
また、この時期のお子さんに生ものを与えるのは控え、口にすることはしっかり火を通すようにしましょう。

離乳食は普通の食事に比べて水分が多いため、傷みやすいです。

食べ残しや飲み残したミルクなど、時間がたったものは与えないようにしましょう！

給食室でも、手洗いを始めとして、食材の納品時の温度の計測から食品の管理、加熱調理後の温度の確認などあらゆる事に気を付けています。

今月の献立からメニューの紹介



子どもたちもたくさん食べる野菜たっぷりメニューです。

豚肉となすの炒めもの

【材料】	【作り方】
(大人2人、子ども2人分)	
豚ロース 150g	なすは厚さ1cmのいちよう切りに、玉ねぎはくし形、オクラは厚さ1cm、しめじは細かく切る。なすは水に漬けてアクを取ったら水気を切っておく。
なす 50g	みそ、三温糖、お湯を合わせておく
玉ねぎ 50g	フライパンに油をひき、肉を炒める。火が通ったらで切った玉ねぎ、なす、しめじ、オクラの順に炒める。
オクラ 30g	を加えてさっと炒める。
しめじ 30g	
みそ 20g	
三温糖 10g	
お湯 大さじ2	
なたね油 適宜	

* オクラの代わりに夏野菜のピーマンを入れてもおいしく頂けます。

* 保育園では、子どもたちが食べやすいようになすの皮をむいています。

* 豚ロースをひき肉に変えると食べやすいです。

給食保護者会のお知らせ

6月10日(土)は給食保護者会があります。

ひよこ組 10:00~11:30

すみれ・もも組 14:00~15:30

お忙しいとは思いますが皆様のご参加をお待ちしております。

栄養士より

