



# きゅうしょくだより

清明保育園 給食室



春に植えた夏野菜もすくすくと育ち、子どもたちも収穫を楽しみにしています。太陽をいっぱい浴びた夏の野菜はビタミン類が豊富です。また水分やカリウムも多く含まれ、体にこもった熱をとってくれる働きがあります。汗と一緒に出てしまった栄養を補給できる夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。

## 6月のクッキング



ゆき組

### しろすサラダ カレイのムニエル



サラダに入れる人参と胡瓜を包丁で切りました。カレイに小麦粉をまぶしバターをかけて焼きました。



### ごま酢和え ししゃもの竜田焼き

ごま酢和えはグループごとに協力して作りました。ししゃもは頭から尾まで上手に片栗粉をまぶすことができました。

ほし組



### ししゃもの竜田焼き

きりん組

### 和風ポップコーン

### はんぺんのすまし汁

りす組



ししゃもに真っ白い片栗粉をつけたよ!

ポップコーンと青のりを入れてシャカシャカ振ったよ!



バターナイフを使ってはんぺんと人参をトントンと上手に切りました。小松菜の葉は手で小さくちぎりました。



ひばり組

### 梅ジュース

青梅と三温糖を交互に入れました。出来上がったら保育園のみんなで頂きます!



おいしい梅ジュースになあれ!



### ツナサラダ

人参を上手にポキポキ折れるようになったよ!



## 食中毒 にご注意!



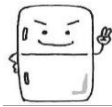
食中毒の原因になる菌の多くは湿気を好むため、6月から8月の高温多湿の時期に多く発生します。時に命に関わる場合もあるので「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めましょう。

### つけない



調理前や肉・魚などを取り扱う前後、食卓につく前などには石鹸でしっかり手洗いをします。

### 増やさない



生ものや作った料理はできるだけ早く食べる。すぐに食べない場合は冷蔵庫で保管する。

### やっつける



菌は加熱により死滅するので中心部まで熱する。まな板、包丁は塩素系漂白剤や熱湯で消毒する。

### 7月7日

### たなばた 七夕



そうめんを天の川に見立てた七夕そうめん、おやつでは七夕ぶどうゼリーを予定しています。今年は7日が日曜日のため、保育園では5日に頂きます。

## 7月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B <sub>1</sub>	V.B <sub>2</sub>	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	371kcal	14.3g	10.3g	179mg	473mg	1.4g	170μgRE	0.19mg	0.23mg	18mg	1.2g	2.4g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	529kcal	20.4g	14.7g	241mg	676mg	1.9g	241μgRE	0.27mg	0.33mg	27mg	1.7g	3.4g

## 6月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B <sub>1</sub>	V.B <sub>2</sub>	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	373kcal	13.9g	11.1g	164mg	519mg	1.6g	171μgRE	0.19mg	0.22mg	16mg	1.2g	2.6g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	531kcal	20.0g	15.9g	230mg	742mg	2.2g	244μgRE	0.28mg	0.33mg	23mg	1.7g	3.8g