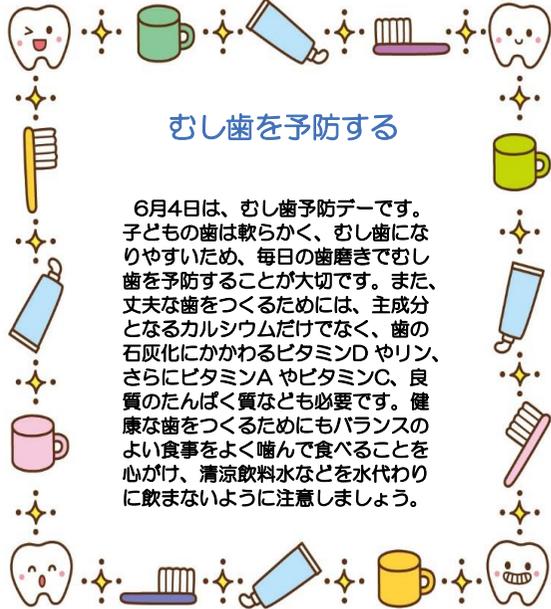


給食だより



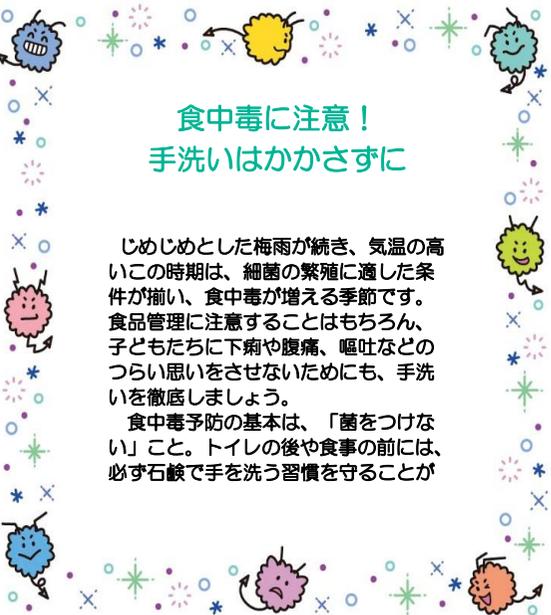
むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいので、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、丈夫な歯をつくるためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンD やリン、さらにビタミンA やビタミンC、良質のたんぱく質なども必要です。健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などを水代わりに飲まないように注意しましょう。



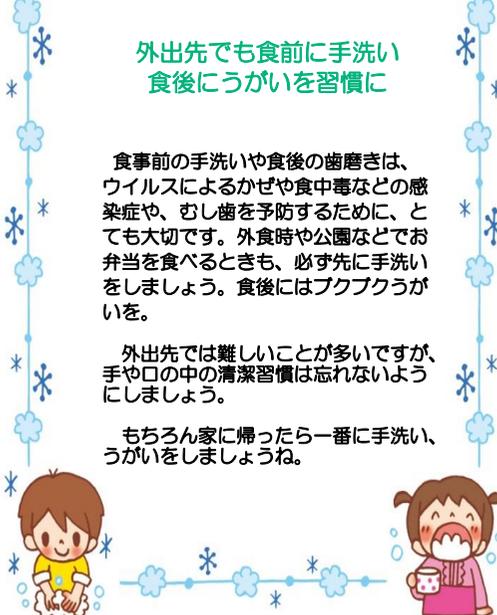
月2回の ノアレルゲン給食

4月から月に2回、牛乳の代わりに100%リンゴジュースを提供する日があります。この日はアレルギー食材を使用しない献立になっています。みんなが同じ給食を一緒に楽しく食べられる日です。昨年は「なかよし給食」として9月から月に一回、計6回ノアレルゲン給食を提供してきましたが、今年度は、毎月2回を目標に実施していきたいと思っております。



食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底しましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが



外出先でも食前に手洗い 食後にうがいを習慣に

食事前の手洗いや食後の歯磨きは、ウイルスによるかぜや食中毒などの感染症や、むし歯を予防するために、とても大切です。外食時や公園などでお弁当を食べるときも、必ず先に手洗いをしましょう。食後にはブクブクうがいを。

外出先では難しいことが多いですが、手や口の中の清潔習慣は忘れないようにしましょう。

もちろん家に帰ったら一番に手洗い、うがいをしましょうね。



先月人気だった メニューをご紹介します

ホームページをチェック！

トップページの「食育の時間」をクリックし「給食だより」や「食育のじかん」をカラーで掲載しています。過去のものもご覧いただけます。また、毎月の給食の写真を載せた「給食ギャラリー」では日々の給食がどのようなものか見ることができます。

☆人参サラダ☆

<材料・・・子ども5人分>



- ・人参 100g ・胡瓜 50g ・レーズン 20g ・コーン 20g
- ・ロースハム 2枚 ・塩、コショウ 少々 ・米酢 大さじ1 ・三温糖 小さじ1
- ・はちみつ 小さじ2 ・薄口醤油 小さじ1/2 ・オリーブ油 大さじ1/2

<作り方>

①



材料は1cm幅のサイコロ状に切る。南瓜は茹でて潰しておく。人参、コーン、レーズンは茹でて水気を切っておく。胡瓜は塩もみして水分を絞る。

②



ボウルに材料を入れる。

③



マヨネーズ、塩、コショウを加えてよく混ぜる。

※酸味が好きな場合ははちみつを小さじ1に減らしても大丈夫です。

☆野菜ナゲット☆

<材料・・・子ども5人分>



- ・鶏ミンチ 150g ・木綿豆腐 100g ・高野豆腐(水煮戻して絞る) 1枚
- ・玉ねぎ 100g ・人参 50g ・キャベツ 50g ・パン粉 30g
- ・塩、コショウ 少々 ・片栗粉 大さじ1 ・揚げ油 適量 ・ケチャップ 好み

<作り方>

①



ボウルに玉ねぎ、人参、高野豆腐、キャベツのみじん切り、木綿豆腐、鶏ミンチ、パン粉、塩、コショウ、

②



全体がまとまるまでしっかりこねていく。

③



180℃の油で両面がキツネ色になるまで揚げていく。

※最初に一口大に形成してから揚げても、スプーンで落としながら揚げても、どちらでもやりやすい方法で揚げてください。※揚げ物にはキャノーラ油を使用しています。また、一回使用したものは全て破棄して常に新鮮な油で揚げています。