



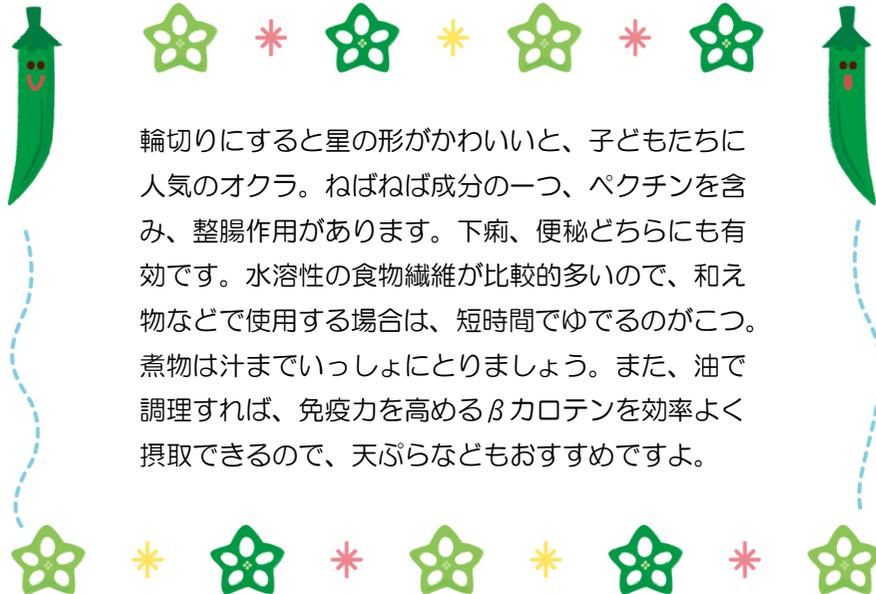
6月の給食だより

6月1日発行 南通りすこやか保育園
栄養士 合田 里穂

あっという間に春が去り、梅雨の季節になりました。この時期は、はじめと温度が上がってくるので食中毒などの細菌が繁殖しやすくなります。給食室では、手洗いや調理器具の殺菌、調理時の加熱処理など徹底して行ってきたいと思います。

気分が下がりがちな季節ですが、体調・衛生管理に注意して、元気に過ごしましょう！

☆ ねばねばに栄養がたっぷりのオクラ ☆



輪切りにすると星の形がかわいいと、子どもたちに人気のオクラ。ねばねば成分の一つ、ペクチンを含み、整腸作用があります。下痢、便秘どちらにも有効です。水溶性の食物繊維が比較的多いので、和え物などで使用する場合は、短時間でゆでるのがコツ。煮物は汁までいっしょにとりましょう。また、油で調理すれば、免疫力を高めるβカロテンを効率よく摂取できるので、天ぷらなどもおすすめですよ。

☆ 給食のひととき ☆

★たんぼぼ組★

スティック状になったお野菜や果物も、自分の手で持ちながら食べています。様々な食べ物の形や感触を、給食の時間を通してたくさん味わってもらいたいと思います。

★すみれ組★

給食もおやつも、ほとんど残さず食べてくれるすみれ組さん。先日給食でラーメンが出た日は、あっという間になくなり、嬉しそうな表情を見せてくれました。

★ちゅーりっぷ組★

サラダがあまり進まないちゅーりっぷ組さんですが、少しずつ完食出来る日が増えてきています。食べれた時には「頑張って食べたよ」「美味しかったよ」等と報告してくれます。

★ばら組・ひまわり組・さくら組★

誕生日会のメニューでは、アルファベットのマカロニが入ったスープに「Aのマカロニが入っていたよ～」「スープのマカロニ、小さくてかわいい」等と様々な声が聞こえてきました。いつも元気にもりもり食べています。



