



6月 給食だより

令和6年6月1日 南通りすこやか保育園

新緑がまぶしい季節ですね。これから梅雨の季節になると、気温や湿度が上昇し、食中毒や熱中症が心配になってきます。①料理で使う食材は、低温で保管する。②食品の中心部までしっかりと加熱する。③まな板、包丁、布巾などは、熱湯や漂白剤で殺菌する。④食べ物と調理器具・容器に分けて作業&保存を行う。⑤調理後の料理は早めに食べる、または低温で保管する。など、食中毒を予防しましょう。

『6月』は牛乳月間です。🐄

2001年、国際連合食糧農業機関(FAO)は牛乳への関心を高め、酪農・乳業の仕事を多くの方に知ってもらうことを目的に、6月1日をWorld Milk Day(世界牛乳の日)と決めました。これにちなんで日本でも2008年から毎年6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」としています。「牛乳月間」にちなんで「牛乳」について、いつもよりもちょっとだけ興味を持ってみませんか？

保育園では秋田市太平の鈴木牛乳さんの牛乳を使用しています。低温殺菌法でコクがありながら優しい甘さとスッキリした喉ごしを楽しめます。午前、午後には飲むのはもちろん、おやつや給食にも使っています。

牛乳は、そのまま飲むという手軽さもあれば料理に使う事もでき、活用方法はたくさんあります！

『牛乳200mlの栄養成分』

・エネルギー138kcal ・カルシウム227mg ・脂質7.8g ・たんぱく質6.8g
牛乳に栄養を上手に取り入れてみましょう！



なすの美味しい見分け方

初夏から初秋にかけてが、なすの旬です。選ぶ際は、**表面がツヤツヤして色が濃いもの**がおすすめ。太陽の光をいっぱい浴びると色が濃くなります。皮の黒い部分には、がん予防にも効果があるポリフェノールが含まれています。また、なすには水分が多く含まれているため、**重いもの**を選ぶのもおすすめ。なすは収穫されると、切り口から徐々に水分が抜けてしまうため、収穫から時間が経っているものは軽いのです。指で押した時にフカフカしたり、凹んでしまうものは避けた方が無難です。

お知らせ

6月5日(水)に、ばら・ひまわり・さくら組さんで第1回クッキングを予定しています。内容は、「セルフドッグ」です。

持ち物…エプロン/三角巾/マスク
爪を短く切ってくることも忘れずに！よろしくお願ひします♪

～5月のお誕生日会～



5月のお誕生日会おやつは『かしわ餅ふうメロンパン』を作りました。抹茶のほろ苦さと、メロンパンの甘さがバランスよく、みんな大喜びでした！
たんぽぽ組の子どもたちには、大好きな『バナナ蒸しパン』。栄養満点です(^^)
来月もお楽しみに！