

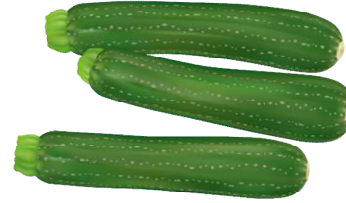
ぱくぱく だより

平成 29 年度
6 月号



《毎月19日は食育の日です》

旬の野菜 **ズッキーニ**



ズッキーニの旬は6～9月です。見た目や食感はきゅうりやなすに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。くせがなく幅広い料理に使用できます。油との相性がよく一緒に食べるとカロテンの吸収率がアップします。免疫力をあげる成分が含まれ、夏風邪の予防にもよい食材です。皮がなめらかで張りつつやがあり、太さが均一で弾力のあるものを選びましょう。

夏野菜のグリルサラダ



《材料 4人分》

| | |
|----------|------|
| ・じゃが芋(中) | 2個 |
| ・南瓜 | 1/4個 |
| ・ズッキーニ | 1本 |
| ・ベーコン | 2枚 |

人参ドレッシング

| | |
|--------|--------|
| ・人参(中) | 1/4本 |
| ・醤油 | 大さじ1 |
| ・酢 | 大さじ1 |
| ・サラダ油 | 大さじ1 |
| ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・塩 | 小さじ1/2 |

《作り方》

- ①じゃが芋の皮をむき2cmの角切りにし水にさらしておきます。
- ②かぼちゃのたねをとり2cmの角切りにします。
- ③ズッキーニは半月の1cm幅にスライス、ベーコンは1cm幅にカットします。
- ④じゃが芋・かぼちゃを耐熱皿に入れラップをしてレンジにかけます。
- ⑤鉄板にクッキングシートを敷き、じゃが芋、かぼちゃ、ズッキーニ、ベーコンを並べオープン170℃で10分ほど焼きます。(少し焦げ目が付く位)
- ⑥人参をAの調味料と一緒にミキサーにかけドレッシングを作ります。
- ⑦⑤をドレッシングで和えて出来上がりです。



色とりどりの可愛いあじさいが咲き始めました。雨の日が多い季節になりましたが、子どもたちは天気のいい日には外に出て、元気いっぱい体を動かしています。この時期は天気が不安定です。晴れたり、雨が降ったりと体調を崩しやすい季節でもあります。手洗い・うがいをしっかり行い、「早寝・早起き・朝ごはん」で体のリズムをつくり規則正しい生活を心がけましょう。また6月は虫歯予防の月です。良く噛むことであごの骨や筋肉が成長し、きれいな歯並びを作ります。また、唾液には歯を丈夫にする成分が含まれています。硬いもの、食物繊維が多い野菜や果物などは良く噛むことで、唾液の分泌が増え虫歯予防につながります。給食でも良く噛む献立を取り入れたので、『良く噛んで虫歯予防』の習慣を作っていきたいと考えています。

給食室より

園生幼稚園のみなさんこんにちは。給食室の佐藤です。今回はミールケアの給食で使われている食材についてお話したいと思います。野菜は、全て「国産」のものを使用しています。果物・肉・魚も、できる限り「国産」そして添加物を殆ど使っていない「安全」なものを使い、「手作り」で作っています。お味噌汁は昆布・干シイタケで出汁をとり、薄味で素材の味を味わってもらえるよう、心がけています。野菜の味が出ていて、本当に美味しいです。

給食室スタッフ一同、園児の皆さんに、安全で健康的な食事を真心こめて作っていきます。

今月の 二十四節気

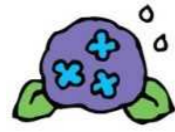
芒種(ぼうしゅ)6月5日ごろ

芒(のぎ)のある穀物や稲や麦など穂の出る穀物の種をまく季節。梅の実が青から黄色に変わり、百舌が鳴き始めます。かまきりや蛍が現れ始める頃でもあります。



夏至(げし)6月21日ごろ

夏至とは、「日長きこと至・きわまる」と言う意味で昼間が最も長く、夜が最も短い日。暦の上では夏にあたるのですが、実際の季節では梅雨の時期。農家では田植えに繁忙を極めます。



6月 そののうランチ 献立表



平成29年度

園生幼稚園

| 日 | 曜 | 献立名 | | あか 体をつくる 血や肉になる | きいろ 力や体温のもとになる | みどり 体の調子を整える | その他 |
|----|---|---|---------------------------|---------------------------|--------------------------------|--|--|
| | | 昼食 | アレルギー除去・代替内容 | | | | |
| 2 | 金 | 麦ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 キャベツとベーコンソテー チーズ | ぎせい豆腐:卵⇒除去 チーズ⇒オレンジ | 味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 ベーコン チーズ | 米 押し麦 ジャガ芋 砂糖 油 | 昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ | 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 チキンスープの素 |
| 7 | 水 | カレーうどん 野菜サラダ フルーツポンチ | | 鶏肉 油揚げ | うどん 油 片栗粉 砂糖 | 玉ねぎ 人参 長ねぎ 昆布 キャベツ きゅうり バナナ 黄桃缶 パイン缶 キウイ | カレールウ こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 人参ドレッシング |
| 9 | 金 | 雑穀ご飯 味噌汁 さばの照り焼き 納豆和え オレンジ | | 味噌 油揚げ さば 納豆 | 米 きび あわ 黒米 砂糖 | 昆布 干しいたけ 大根 人参 えのき茸 白菜 ほうれん草 焼きのり オレンジ | 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 |
| 12 | 月 | ご飯 味噌汁 豚肉の生姜風味炒め ポテトサラダ グレープフルーツ | ポテトサラダ:マヨネーズ⇒除去 | 味噌 高野豆腐 豚肉 ロースハム | 米 油 砂糖 ジャガ芋 マヨネーズ | 昆布 干しいたけ 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ ピーマン しょうが きゅうり 人参 グレープフルーツ | 水 料理酒 みりん風調味料 こいくちしょうゆ |
| 14 | 水 | ご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ炒め 小松菜の煮浸し バナナ | | 厚揚げ 豚肉 味噌 | 米 油 砂糖 | 昆布 干しいたけ 大根 えのき茸 しめじ キャベツ 人参 小松菜 しらたき バナナ | 水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 だし醤油 |
| 16 | 金 | 玄米入りご飯 けんちん汁 ちくわ磯辺天 白菜の甘酢和え ぶどうゼリー | | 木綿豆腐 焼き竹輪 | 米 玄米 里芋 ごま油 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 | 昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 青のり 白菜 きゅうり ぶどうジュース アガー | 水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 |
| 19 | 月 | ご飯 味噌汁 車麩の玉子とじ 夏野菜のグリルサラダ オレンジ | 車麩の玉子とじ:卵⇒除去 | 味噌 油揚げ 鶏卵 ベーコン | 米 車麩 砂糖 ジャガ芋 油 | 昆布 干し椎茸 小松菜 えのき茸 切干大根 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 南瓜 ズッキーニ きゅうり オレンジ | 水 だし醤油 みりん風調味料 人参ドレッシング |
| 21 | 水 | 【夏至】 鮭と生姜の混ぜご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 グレープフルーツ キャベツとオクラのおかか和え | | あじ 味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節 | 米 ごま ジャガ芋 油 砂糖 | きゅうり 生姜 昆布 干し椎茸 大根 わかめ 人参 玉葱 さやいんげん キャベツ オクラ グレープフルーツ | 水 料理酒 塩 だし醤油 みりん風調味料 こいくちしょうゆ |
| 23 | 金 | ご飯 にゅうめん汁 さばの味噌煮 きゅうりとささ身の酢の物 バナナ | | かつお節 さば 味噌 鶏肉 | 米 そうめん 砂糖 | 昆布 干しいたけ 人参 万能ねぎ しょうが きゅうり わかめ バナナ | 水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん風調味料 穀物酢 |
| 28 | 水 | ゆかりご飯 レタスのすまし汁 鉄火なす まぐろのねぎあんかけ オレンジ | | まぐろ 味噌 | 米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 | 昆布 干しいたけ レタス しめじ 人参 長ねぎ しょうが なす 玉ねぎ ピーマン オレンジ | 水 ゆかり こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん風調味料 |
| 30 | 金 | ご飯 チキンカレー キャベツの和風マヨ和え ジャムヨーグルト | ジャムヨーグルト:ヨーグルト ⇒リンゴゼリー | 鶏肉 かつお節 ヨーグルト | 米 ジャガ芋 油 マヨネーズ いちごジャム 砂糖 | 玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 | 水 カレールウ こいくちしょうゆ |

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 目標量 | 429 | 15 | 12.4 | 100 | 1.3 |
| 平均量 | 446 | 15.9 | 13.3 | 104 | 1.3 |

☆園の給食では栄養豊富で美味しい金芽米を使用しております。

発行:株式会社ミールケア