

6月給食だより

輝 保育園



6月になり梅雨の時期になりました。気温、湿度が高く、じめじめした日が続き、食中毒が出やすいので、ご家庭でも食べ物だけではなく、手洗い、健康管理にも気をつけてください。



食中毒について

梅雨は湿度、温度が上昇し、食品が傷みやすくなり、食中毒が発生しやすい時期です。

- ★ 食事の前は手を洗う。忘れずに行いましょう。
- ★ 肉や魚は分けて包む。食材から出る汁が漏れないように個別にビニール袋へ入れましょう。
- ★ 食材はすぐに冷蔵庫へ。冷凍食品の解凍は常温ではせず、冷蔵庫か電子レンジで解凍しましょう。
- ★ 調理器具は清潔に。キッチン整理整頓！包丁まな板は食材ごとに使い分け菌の繁殖を防ぎましょう。

特に注意が必要な食べ物

- ・ ポテトサラダや白和え
冷ますのに時間がかかり、その間に細菌が繁殖しやすくなる。
- ・ 食肉、半熟卵料理など
調理の際は十分に加熱しを行う。
- ・ 煮物やカレー・シチュー
常温で放置を避け、喫食前にしっかり加熱する。



旬の食材

ズッキーニ

緑で細長い形からキュウリの仲間だと思われがちですが、実はかぼちゃの仲間です。果肉はナスに似ていて、淡泊な味わいなので、様々な料理に合います。



かぼちゃ

β-カロテンやビタミンC、ビタミンE、食物繊維などが豊富に含まれています。かぼちゃの果肉の黄色は、β-カロテンの色です。かぼちゃに豊富に含まれる栄養素により、免疫力の向上や便秘解消、美肌効果が期待できます。



あじ

DHA と EPA が豊富に含まれた、栄養価が高い魚。旬のアジは脂が乗っていて特においしいです。



6月予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

				01日(木)	02日(金)	03日(土)	
昼				鶏のマーレード焼き かぼちゃサラダ 味噌汁	豚肉とキャベツのみそ炒め 春雨の酢の物 わかめスープ	チキンカレー バナナ	
間				麦茶 やきそば	牛乳 人参ケーキ	牛乳 お菓子	
		05日(月)	06日(火)	07日(水)	08日(木)	09日(金)	10日(土)
昼		魚のゴマ味噌焼き 納豆和え もずくスープ	家常豆腐 卵とわかめの酢の物 すまし汁 りんご	親子丼 ひじきサラダ 味噌汁	豚肉の生姜焼き もりもりサラダ 味噌汁	鶏肉の香味焼き マセドアンサラダ コンソメスープ パイ	ポークカレー バナナ
間		麦茶 お好み焼き	麦茶 さつま芋スティック	牛乳 アップルゼリー お菓子	牛乳 かりんとう	牛乳 きなこトースト	牛乳 お菓子
		12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
昼		チーズオムレツ ハンバーグ コンソメスープ	鯖の味噌煮 かみかみサラダ すまし汁 オレンジ	クリームシチュー コールスローサラダ パイ	豆腐のミートソース風 もやしナムル わかめスープ	鶏肉の唐揚げ ツナサラダ 味噌汁	びっくりカレー バナナ
間		牛乳 いちごマーブルケーキ	牛乳 ピザトースト	牛乳 あじさいゼリー お菓子	牛乳 クッキー バナナ	麦茶 ベイクロジャガ	牛乳 お菓子
		19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
昼		鮭のチーズ焼き はりはり生酢 味噌汁 オレンジ	ポークビーンズ 小松菜サラダ コンソメスープ	ハヤシライス ごまマヨ和え パイ	タンドリーチキン もやしとひじきの胡麻和え コンソメスープ	ハンバーグおろしソース 和風サラダ すまし汁	キーマカレー バナナ
間		牛乳 ばななケーキ	牛乳 ラスク	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	麦茶 スパゲティナポリタン	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子
		26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	
昼		野菜炒め ひじきと大豆の煮物 味噌汁	鯖の焼きおろし煮 スパゲティサラダ 味噌汁	じゃがいものそぼろ煮 ささみときゅうりのサラダ 味噌汁	白身魚のフライ 五色和え 中華スープ	鶏の照り焼き 切干大根サラダ 味噌汁 りんご	
間		麦茶 つめとじゃこの混ぜご飯 ごまめ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 チョコサンド	麦茶 ヨーグルト バナナ	牛乳 大学芋	