

# 給食だより



今月のテーマ 食事のバランス

今月の目標 暑さに負けない体をつくる。



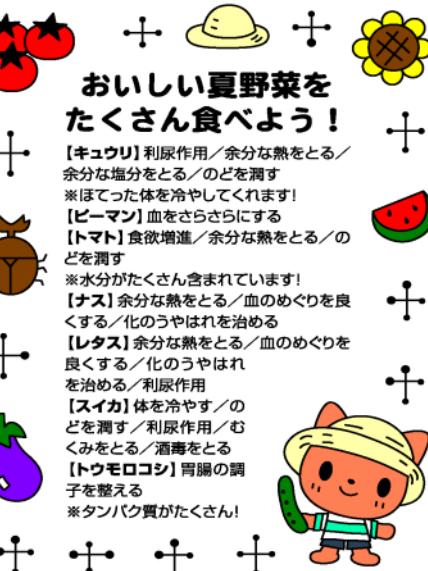
日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	木	ぶたにくのピーナッツやき うまい みそマヨあえ	じゃがまるくん	ゼリー
2	金	すりみのかきあげ かぼちゃのサラダ	むしパン	くろぼう
3	土	★保育参観★ カレー くだもの		おかし
5	月	かぼちゃのそぼろに ちゅうかサラダ	カスタードクリームあえ	ウエハース
6	火	さかなのつけ かきたまじる	かきごおり・いりこ	梅の香巻
7	水	ビーフシチュー きゅうりもみ	こんべいとうのカップケーキ	りんご
8	木	さかなのホワイトソースかけ ごまあえ	あべかわ	リツツ
9	金	チャンプルー すのもの	フライドポテト	丸ぼうろ
10	土	やきそば くだもの		おかし
12	月	やきにくサラダ ざせんまめ	コーンフレーク	バナナ
13	火	イタリアンオムレツ ナムル	あんにんどうふ	動物ビスケット
14	水	さかなのなんばんづけ いそあえ	フレンチトースト	ベジたべる
15	木	しょうじんりょうり みそしる	あんこかし	ヨーグルト
16	金	マーぼーなす わふうサラダ	カルピスゼリー	コパン
17	土	パン くだもの		おかし
20	火	★誕生会★ おたのしみ	おたのしみ	かっぱえびせん
21	水	こうやどうふのたまごとじ カミカミサラダ	おきなわふうくずもち	オレンジ
22	木	みそけんちんじる じゃこサラダ	フルーツヨーグルト	えだまめ
23	金	さかなのかばやきふう ポテトサラダ	とうもろこし	マリービスケット
24	土	ひやしちゅうか くだもの		おかし
26	月	なすのしげやき なっとうあえ	ミルクボーロ	ぶどう
27	火	コロッケ やさいいため	すいか	ビスコ
28	水	さかなのピザやき ピーナッツマヨあえ	ホットケーキ	かりんとう
29	木	おやこじる あますあえ	ふくふくまめ	とんがりコーン
30	金	さかなのカレーあんかけ しおっぺ	かきごおり・チーズ	じゃがりこ
31	土	パン くだもの		おかし

20日は誕生会なのでご飯はいりません。お箸と水筒は持たせてください。

## 中毒対策

- 【ふだんからの衛生】
  - 調理中は腕時計・指輪などのアクセサリーを外す。
  - 調理前やトイレ後などは、手指の洗浄・消毒を十分に行なう。
  - つめはいつも短く切っておく。
  - 手指に化のうした傷がある人や、下痢・発熱など健康状態の良くない人は調理を避ける。

- 【台所（調理場）での衛生】
  - 調理場をいつもきれいに保っておき、整理整頓を心がける。
  - 冷蔵庫内はいつも清潔に保ち、常に適正温度で管理する。
  - 食品や食器具は良く洗浄し、保管についても衛生面に気をつける。
  - 材料は相互汚染しないように、種類ごとに分けて保管する。
  - まないた・包丁の衛生管理（洗浄・消毒・乾燥）に注意する。また、「魚」「肉」「野菜」「調理済食品」ごとに、使用を使い分けると良い。
  - フキンは清潔なものを使用する。用途別に使い分けるとなお良い。



### おいしい夏野菜をたくさん食べよう！

【キュウリ】利尿作用／余分な熱をとる／余分な塩分をとる／のどを潤す  
※ほてった体を冷やしてくれます！  
【ピーマン】血をさらさらにする  
【トマト】食欲増進／余分な熱をとる／のどを潤す  
※水分がたくさん含まれています！  
【ナス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める  
【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める／利尿作用  
【スイカ】体を冷やす／のどを潤す／利尿作用／むくみをとる／酒毒をとる  
【トウモロコシ】胃腸の調子を整える  
※タンパク質がたくさん！

6月24日に以上児のみんなでじゃが芋掘りに行ってもらいました！！  
大きいものから、小さなものまで様々な形のじゃが芋が収穫できました。7月1日にはこのじゃが芋を使ってひまわりグループのみんなとクッキングを行う予定です。  
保育参観のカレーにも使いますので、保護者の皆さんも是非、たくさん食べて下さい！！

土曜日は、箸と水筒だけ持ってきて下さい。平成22年6月30日 城北アソカ保育園