

# 給食だより

今月のテーマ **よく噛んで食べる。食後には歯を磨く。**  
 今月の目標 **手洗い、うがい、歯磨きの習慣をつける。**

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	水	さかなのなんばんづけ なすのしぎやき	みそむしパン	白い風船
2	木	シャケオムレツ マカロニサラダ	オレンジゼリー	かっぱえびせん
3	金	ごもくきんぴら あまずあえ	フルーツしらたま	ビスケット
4	土	やきビーフン くだもの		
6	月	じゃがいものそばろに みそマヨサラダ	おからのケーキ	梅の香巻
7	火	さかなのカレーピカタ ちゅうかサラダ スープ	ピザトースト	とんがりコーン
8	水	ロールキャベツ ひじきいため	コーンフレーク	メロン
9	木	さかなのからあげ いそあえ	じゃがまるくん	ビスコ
10	金	ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ	カスタードクリームあえ	ベジたべる
11	土	パン くだもの		
13	月	こうやのたまごとじ しおっぺ	フライドポテト	ヨーグルト
14	火	さかなのケチャップがらめ ピーナッツあえ ワンタンスープ	フレンチトースト	こつぶっこ
15	水	シューマイ やさいいため	かきごおり・チーズ	黒棒
16	木	しょうじんりょうり みそしる	ココアりんかけ	コパン
17	金	シチュー ごまあえ	のむヨーグルト・バナナ	卵ポーロ
18	土	ビビンバ くだもの		
20	月	すいとんじる くきわかめのつくだに	こくとうポップコーン	じゃがりこ
21	火	★誕生日★かえるバーガー はるさめサラダ ポターージュ くだもの	おたのしみ	かりんとう
22	水	カレー ゆかりあえ	もちもちチーズパン	オレンジ
23	木	ぶたにくのピーナッツやき かぼちゃサラダ グラッセ	ポテトスティック	ハーベスト
24	金	すりみのかきあげ なすのあまずに	あじさいゼリー	チーズ
25	土	おやこうどん くだもの		
27	月	マーボーはるさめ カミカミするめ	とうもろこし	胡瓜スティック
28	火	さかなのオーロラソースかけ ナムル じゃがもちスープ	チヂミ	ゼリー
29	水	チャンプルー きりぼしのにももの	チョコシリアルクッキー	サラダ一番
30	木	にくじゃが じゃこサラダ	くだもの	カステラ

21日は誕生日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。土曜日は、箸と水筒だけ持ってきて下さい。平成23年5月31日 城北アソカ保育園

## 毎月19日は食育の日です！！

今月の19日には、赤黄緑の色分けの話をしました。

赤の仲間・・・丈夫な強い体をつくる食べ物  
骨や筋肉、血をつくってくれます。  
豆、豆腐、肉、魚、卵など。

黄色の仲間・・・強い力がでる食べ物  
体温を上げてくれたり、動く力のもとになります。  
ご飯、パン、麺類、芋類など。

緑の仲間・・・病気から体を守ってくれる食べ物。  
お腹のお掃除などしてくれます。  
野菜、果物、海藻など。

家庭で、子供たちは話題にしてくれたでしょうか・・・？  
理解してくれている子ども多いと思うので、食事の時にぜひ質問されてみてください！！どんな答えが返ってくるか、楽しみです。



### 食中毒対策

- 【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。

### 新じゃがの季節です！！

今年のはじめて収穫されるじゃが芋は、今が一番おいしい時期です。じゃが芋は、エネルギー源となるでんぷんを主な成分としていますが、ビタミンCやカリウムも多く含んでいます。また、じゃが芋に含まれるビタミンCは、加熱してもこわれにくいのが特徴です。元気菜園で栽培中のじゃが芋も今月から給食にたくさん使っていきます♪

