

6月給食だより

円町まぶね隣保園 2024年度



6月に入り梅雨の季節となりました。

この時期は高温多湿になる為、身体がたろくなる事や、食欲が落ち病気にかかりやすくなります。また細菌やカビが活発に活動を始めるので食中毒が発生しやすい時期でもあります。食べ物の中に食中毒の細菌が増えても味や匂いは(ほとんど)変わらない為、今まで以上に注意が必要です。調理における衛生管理を十分にを行い、体力が落ちないように、早寝早起き・三度の食事をしっかり摂り、健康管理に気を付けて元気に過ごしましょう。



知っていますか?

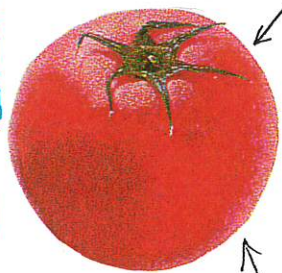
ずいき (芋茎)

ずいきとは、里芋の茎の部分です。
シャキシャキとした歯ごたえが良く、さらりとした味わいが特徴です。
鉄分やカルシウム、食物繊維が豊富です。
酢と合わせると、きれいなピンク色になります。

実は今が食べ頃

とまと

(6~9月のとまとには、身体に必要な栄養素[リコピン・ビタミンA・ビタミンC]を豊富に含んでいます)



水分やカリウムを豊富に含むため、身体にこもった熱をクールダウンさせる夏バテしやすいこれからの季節に良い食材です。

ゼリー状の部分には、旨み成分のグルタミン酸と身体の疲労物質を分解するクエン酸が含まれているため、疲労回復や食欲増進の効果があがる。

とまとを水に入れると沈むものと浮かぶものがあります。沈んだ方が糖度が高く甘いようです。子どもたちと一緒に比べてみてはいかがでしょうか?

皮の近くに多い **リコピン**

- ・強い抗酸化作用があり、がんや動脈硬化、美白効果などの予防に効果がある。
- ・油と一緒に食べたり、加熱すると吸収率が上がる。
- ・大玉のとまとより、**ミニとまと**の方が多く含まれる。
- ・冷凍すると、とまとの細胞が壊れるので、リコピンが流出しやすくなり、より体内に吸収されやすい状態になる。

ペクチン

血中のコレステロール値を下げる働きがあり、血液をサラサラにする効果がある。



水筒はきれいですか?

不衛生な水筒でお腹を壊すこともあります。

実は見えない雑菌が潜っていたり、匂いや黒ずみなど、意外と汚れています。直接口にするものだから、きれいに洗って清潔を保つようバ掛けしましょう。

<洗いのポイント>

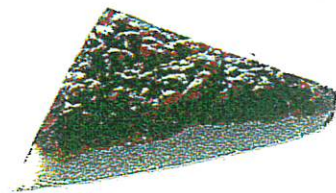
- ・パッキンを取り外して洗いましょう。
黒や茶色、暗い色のパッキンは汚れが自立ちにくく黒ずみを見逃してしまいます。また、おき間に汚れや洗剤が残ることもあるので、必ずパッキンを取り外してから洗いましょう。
- ・しつこい汚れは漂白しましょう。
酸素系漂白剤を水に溶かし、浸け置きしましょう。その後、流水でよくすすぎ十分に乾かす事も大切です。



6/30(日) **夏越し祭**

6/26(水) おやつで

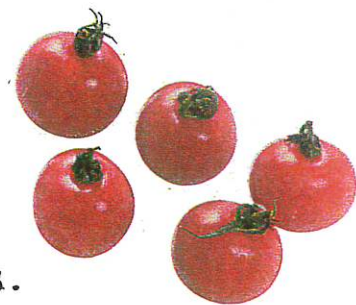
水無月を食べます。



6月の晦日は一年の前半の最終日です。12月の年越しに対して夏越しと口ずかします。夏越し祭に欠かせない東郷を代表するういろのうの上に小豆を乗せた和菓子です。7月からの半年も元気に過ごせるようにと水無月を食べます。

とまとを使った
給食メニュー

ミートスパゲティの作り方



<材料 大人約3人分>

- ・スパゲティ 300g
- ・豚ひき肉 300g
- ・玉ねぎ 1玉
- ・人参 ①(本(100g程度))
- ・ブロッコリー ②(1/3株(100g程度))
- ・油 小さじ 1/2
- ③(ケチャップ) 大さじ 3
- ・食塩 ひとつまみ
- ・トマト缶 1/2缶(200g程度)
- (ホールカット)

<作り方>

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ② ブロッコリーは小房に分けてさつ茹でる。
- ③ 鍋やフライパンに油を入れ、豚ひき肉を火炒める。
- ④ 豚ひき肉の色が変われば、玉ねぎ、人参も入れて火炒める。
- ⑤ ④に③の調味料を入れしばらく煮る。
- ⑥ ブロッコリーを加え、味をみて整える。
- ⑦ スパゲティを表示通りに茹でる。
- ⑧ スパゲティにミートソースをかける。



- ※ いろいろな夏野菜が出始めているのでプラスして加えてもおいしいです。トマト缶は、生のとまとを使うのもおすすめです。
- ※ ミートソースが余れば冷凍する事が可能です。ご飯にかけ、チーズをのせて火炙りと、また違った味で楽しめます。