

# 給食だより

こでまり保育園  
平成 23 年 5 月 7 日

新緑の美しい、さわやかな季節になりました。外での活動が楽しい季節ですね。これからの時期は汗をかくことが多くなります。ジュースや炭酸飲料もおいしいですが、お茶などの糖分が少ない飲み物を中心に、水分補給をしっかりと行っていきたいですね。

## 食中毒について

食中毒がニュースなどで大きな問題になっています。春から夏にかけては特に食中毒が起きやすい時期です。飲食店だけではなく、家庭でも食中毒が発生する可能性がありますので、次のようなことに気を付けましょう！

食中毒予防の基本は、「食中毒菌を付けない、増やさない、(加熱で) やっつける」の3つです。

### 家庭でできる食中毒予防

1. 食品の購入・・・生鮮食品は新鮮なものを
2. 家庭での保存・・・すぐに冷凍、冷蔵する  
冷蔵庫の詰め過ぎにも注意！
3. 調理・・・清潔な調理器具を使う  
充分に加熱する
4. 食事・・・室温に長く放置しない
5. 残ったときは・・・きれいな容器で保存する  
食べる前に再加熱する

## 旬の魚 「あじ(鯿)」

**種類** 一年を通じて出回っているアジですが、旬は5月から初夏にかけてです。「マアジ」「ムロアジ」「シマアジ」などが主な種類です。

**栄養** たんぱく質、DHA、EPA、ビタミン B1、B2、カルシウムなどの栄養素をバランスよく含んでいます。

**選び方** 全体に丸いもの、腹を触って硬いもの、体表面に光沢があるものを選びましょう。

**調理法** 刺身、焼き魚、煮つけ、フライ、など幅広い料理に利用できます。カルシウム不足が気になる方は、南蛮漬けやじっくり揚げたから揚げなど、骨まで食べる調理法がおすすめです。



今月のアジメニュー  
「みそ照り焼き」  
「トマトソース焼き」

## レシピ紹介 わかめの酢の物(4人分)

きゅうり	100g	わかめ(塩漬け)	25g
ツナ缶	40g	ごま	1g
酢	16g	さとう	12g
塩	1g		

わかめは水につけて塩抜きする。

ツナ缶はざるに上げて水気を切っておく

きゅうりは薄切りにし、さっと茹でる。

(給食では果物以外の食材は加熱して提供しています。)

わかめは食べやすい大きさに切る。

きゅうり、わかめを軽くしぼり、ツナと一緒に調味料で和える。



保育園の酢の物は、一般的な酢の物の味より少し甘めです。ツナの代わりにささ身やいり卵を入れたり、コーンを入れるなど、色々アレンジしてみてください。

## 試食会を実施します



今月は保育参観と一緒に試食会を行います。お子様と一緒に給食を食べて頂くことで、普段の給食の味や様子を知って頂きたいと思っています。

<b>日程</b>	18日(水)	にじ組(0歳児)
	19日(木)	ほし組(3歳児)
	20日(金)	ひかり組(4歳児)
	25日(水)	にじ組(1歳児)
	26日(木)	つき組(2歳児)
	27日(金)	そら組(5歳児)

たくさんのご参加をお待ちしています。参加される方は、白ご飯とお箸をご持参ください。