

6月給食だより

2019年5月30日(木)
御幸南保育所
栄養士(岡野・村上)



蒸し暑い日が増えてきました。気温と湿度が上がり、食欲が低下しやすくなります。喉が渴いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

●べろ団子の由来(6月3日のおやつ)●

忙しい田植えが終わり、農家の働き手に感謝して団子の形を牛のべろ(舌)に似せて小豆あんをまぶして食べていたそうです。田植えが終わり、牛に感謝して、団子のゆで汁は牛に飲ませて共に喜び合っていたそうです。



食中毒を ふせぐには...

菌 菌

2 調理したものはすぐに食べましょう。



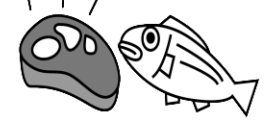
4 冷蔵庫は、つめこみすぎないように。



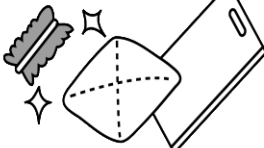
1 石けんできれいに洗った手で調理しましょう。



3 生(なま)で食べることは、なるべくやめましょう。



5 ふきん、まな板、たわしは、いつも清潔に。

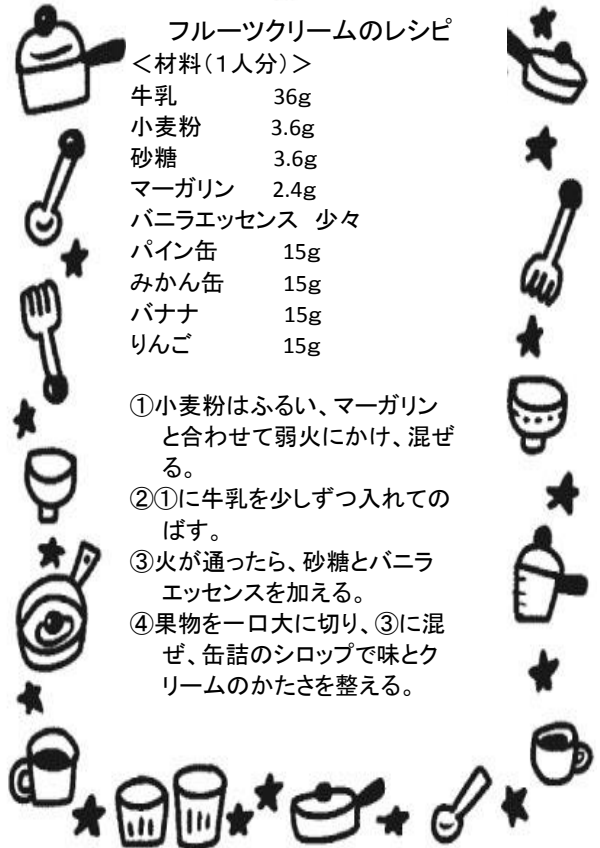


フルーツクリームのレシピ

<材料(1人分)>

牛乳	36g
小麦粉	3.6g
砂糖	3.6g
マーガリン	2.4g
バニラエッセンス	少々
パイン缶	15g
みかん缶	15g
バナナ	15g
りんご	15g

- ①小麦粉はふるい、マーガリンと合わせて弱火にかけ、混ぜる。
- ②①に牛乳を少しずつ入れてのばす。
- ③火が通ったら、砂糖とバニラエッセンスを加える。
- ④果物を一口大に切り、③に混ぜ、缶詰のシロップで味とクリームのかたさを整える。



6月予定献立

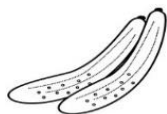
日	曜日	献立名	おやつ
1	土	豚肉の田舎煮・アスパラガスの浸し・オレンジ	
3	月	ごはん 煮魚・酢の物・じゃがいもの煮付・バナナ	べろ団子
4	火	パン 菊花シューマイ・ごま酢和え・人参の甘煮・パインアップル	マドレーヌ
5	水	パン トマトとなすのスパゲティ・茹グリーンアスパラ・オレンジ	りんごゼリー
6	木	ごはん あじのゆかり天ぷら・切り干し大根の酢の物・茹グリーンアスパラ・バナナ	コーンフレーククッキー
7	金	ごはん 豆腐とひき肉のトマト煮・かぼちゃのオイル焼き・パインアップル	ヨーグルト和え
8	土	高野豆腐の卵とじ・きゅうりの即席漬・オレンジ	
10	月	パン ひじきのオムレツ・スパゲティソテー・塩もみきゅうり・オレンジ	グレープ寒
11	火	ごはん 手羽元の煮込み・かぼちゃサラダ・茹キャベツ・バナナ	コーンのカップケーキ
12	水	パン ムニエル・和風サラダ・じゃがいもの煮付・パインアップル	チキンライス
13	木	ごはん 五目煮・青菜のごまマヨネーズ和え・バナナ	ミックスジュースゼリー
14	金	ごはん 肉みそ丼・塩もみきゅうり・オレンジ	バナナトースト
15	土	炒め豆腐・茹グリーンアスパラ・バナナ	
17	月	ごはん 豚肉とじゃがいものカレー煮・キャベツの即席漬・オレンジ	豆乳くずもち
18	火	ごはん 若鳥のねぎソースかけ・ポテトサラダ・コンソメスープ・バナナ	シルキーコッタ
19	水	パン 魚の甘酢漬・じゃがいものきんぴら・スティックきゅうり・パインアップル	ホットケーキ
20	木	ごはん 豚肉の照焼き・キャベツのレモン酢和え・かぼちゃのオイル焼・キウイフルーツ	オレンジババロア
21	金	パン 冷やし中華そば・トマトくし型・かえりの佃煮・バナナ	かぼちゃのクッキー
22	土	ポークビーンズ・きゅうりとツナのサラダ・オレンジ	
24	月	ごはん レバニラ炒め・粉ふきいも・バナナ	パインケーキ
25	火	パン 魚のかば焼風・冷拌三絲・トマトくし型・冷凍みかん	レタスチャーハン
26	水	ごはん 肉じゃが・しらすと小松菜の和えもの・キウイフルーツ	フルーツ白玉
27	木	ごはん カレー・短冊サラダ・パインアップル	ジャムパイ
28	金	パン コロッケ・茹キャベツ・糸切り昆布の煮付・冷凍みかん	ヨーグルトゼリー
29	土	筑前煮・きゅうりの酢の物・バナナ	

※6月の献立のテーマは「しっかり食べて、梅雨を乗り切ろう!」です。

※29日はふくやま地産地消メニューです。

※ごはん・パン・果物・おやつは変更になることがあります。

※今月の旬の食材は小松菜・きゅうり・アスパラガス・かぼちゃなどです。



きゅうり



アスパラガス



かぼちゃ



おいしい給食がまっています!