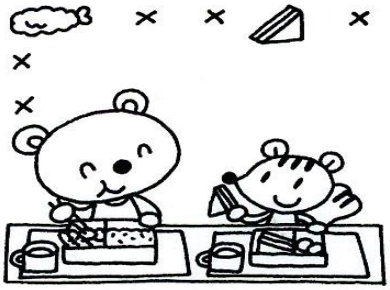


2019年 6月

小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより6月号

じめじめとした梅雨の時期がやってきます。
この時期は、高温多湿のため体調をくずしやすくなります。
体調管理のひとつとして、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

『6月は食育月間です』

平成17年6月に成立した「食育基本法」をもとに食育を重点的に推進し、国民への浸透を図るため、毎年6月が「食育月間」と定められました。そして、毎月19日が食育の日と定められています。

～給食での取り組み～

日本は、昔から「米」を中心とした食事をしてきました。ごはんと汁物を中心に、魚・野菜・豆・海藻などを組み合わせた和食は、脂肪が少なく食物繊維もとれるので、健康に良いと他の国からも注目されています。

和食に多く使われている食べ物の頭文字をつなげると、「まごは（わ）やさしい」になります。

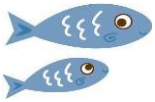
ご家庭でも献立をつくるポイントとして「まごは（わ）やさしい」にあたる食べ物が何種類あるかチェックしてみてください。

食育とは？

〇生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの

〇様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

＜食育基本法 （前文より）＞



5月の人気レシピ

＊豆腐のふわふわ揚げ＊

＜材料＞4人分
【生地】
・木綿豆腐・・・・・・・・・・・・・1/2丁
（軽く水切りをする）
・鶏ひき肉・・・・・・・・・・・・・120g
・たまねぎ（みじん切り）・・・1/4個
・にんじん（みじん切り）・・・50g
・しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
・片栗粉・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
・揚げ油・・・・・・・・・・・・・・・・適量

＜作り方＞
①木綿豆腐を軽く水切りし、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉をまぜて形を整える。
②180℃の油で揚げる。

中身の具は変えることが出来ますのでとうもろこしや枝豆を入れたり、季節に応じた野菜を加えても美味しく出来ます。

＊お好み焼き＊

＜材料＞
A
・しらす・・・・・・・・・・・・・100g
・キャベツ・・・・・・・・・・・200g
・米粉・・・・・・・・・・・・・・200g
・片栗粉・・・・・・・・・・・・50g
・水・・・・・・・・・・・・・・・・300ml
（混ぜ具合で水を調整してください）
・油・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
・ソース・・・・・・・・・・・・適量
・あおのり・・・・・・・・・・・適量

＜作り方＞
①Aの材料を全て混ぜ合わせる。
②フライパンに油を入れ、①を流しいれ両面焼く。
③焼き色がついたら完成。
④お好みでソースと青のりを塗る。

お好み焼きのような軽食をおやつに提供することで、お昼ごはんだけでは取りきれなかった栄養素を補ったり、夕ご飯までお腹が空かないようにする目的でもあります。
「おやつ＝甘いもの」ではなく、成長期に合わせて必要な栄養素を補ってあげましょう。

＜食中毒を予防しましょう＞
食中毒は年間を通じて気を付ける必要がありますが、高温多湿になり、細菌性の食中毒が発生しやすい時期になりました。
食中毒を予防するため次の3つのポイントをおさえましょう。

①つけない（手洗いをしっかりしましょう）
②増やさない（食材の温度管理をしっかりしましょう）
③やっつける（調理の時は十分に加熱をしましょう）
※お外から帰ってきた時、遊んだ後、ご飯の前は必ず手洗いをしましょうね。