

6月 給食だよ!

2021年6月 聖星保育園

6月は梅雨の時期です。暑さと湿気で疲れやすく、食欲も落ちてしまいがちです。バランスの良い食事を心がけ、体調を崩さないようしっかり食べて、元気に過ごしましょう!

6月は法人合同献立です。担当はしなのめ並木保育園です。

6月の予定

17日(木)誕生会

メニューは、わかめごはん、スープ、唐揚げ、かぼちゃのグリル、カリフラワーのヨーグルトサラダ、メロン、おやつはオレンジケーキと牛乳です。

24日(木)幼児部カレークッキング

きりん、くま、らいおん組は今年度初めてのクッキングです。自分たちで昼食のカレーを作ります。

行事食

9日はあじさいにちなんだメニューとして、ぶどうジュースと牛乳を使ったあじさいゼリーをおやつに出します。

6月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	B1	B2	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	497	18.4	13.6	208	2.1	190	0.28	0.35	26	1.3
1日の給与栄養量	1273	47.8	35.3	573	5.5	478	0.70	0.80	50	3.5
3歳未満児	458	16.8	12.7	232	2.0	169	0.25	0.35	22	1.2
1日の給与栄養量	926	34.8	25.8	426	4.6	376	0.50	0.56	40	2.6

調理場からのお願い



食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えています。欠席の場合は朝9時までにご連絡をお願いいたします。



色とりどりで目にも楽しい

ピーマン・パプリカ



ピーマン、パプリカともにビタミン C、E、β-カロテンなどが豊富ですが、ピーマンに比べるとパプリカの方がより多く含まれています。

ピーマンは唐辛子を改良して、辛みを除いたものです。未熟な緑色の状態で収穫され、独特の苦みと香りがあります。現在流通しているピーマンは改良が進み、以前と比べ特有の青臭さが減ったため子どもでも食べやすくなっています。

同じく唐辛子を改良し、甘みを持たせて生食できるようにしたのがパプリカです。ピーマンと異なり、完熟させてから収穫しています。

ピーマン、パプリカともにハウスで周年栽培されていますが、初夏からは路地ものが出回るので、安価になります。ピーマンはヘタの周りがへこみ、肩が盛り上がっているもの、パプリカはヘタの切り口が変色していないもの、そしてどちらも、ツヤがあり表面にシワのないものを選びましょう。



縦切りと横切り

ピーマンの繊維はヘタからお尻に沿って走っているため、栄養を考えると成分の流出を抑えるため縦切りにします。青臭さを嫌う子どもには輪切りにして繊維を断つと臭いが飛んで食べやすくなります。

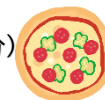
六角形のヘタを探す



ピーマンのヘタを見たときに、五角形より六角形の方が苦みが少ないといわれています。これは、時間をかけてたっぷり栄養を吸収したものは糖分が多く残り、ヘタの数も多くなるそうです。

6月の献立にはピーマンやパプリカをたくさん使っています。献立によって切り方を変える工夫をしていきますので、味の違いや食感を楽しんでもらいたいと思います。

6月29日の献立より ~はんぺんのピザ風~(子ども2人大人2人分)



- ・はんぺん 3枚 ①はんぺんを三角形の4等分に切る。
- ・玉ねぎ 小1/4個 ②玉ねぎは薄くスライス、ピーマンはヘタと種を取り薄く輪切りにする。
- ・ピーマン 小1個 ③はんぺんの片面にケチャップをぬり、玉ねぎ、ピーマンをのせて
- ・ケチャップ 大さじ1 オーブントースターで焼く。
- ・ピザ用チーズ 25g ④周りに焼き色がついてきたらピザ用チーズをのせ、チーズが溶けるまで焼いたら完成。

