

6月給食だより

おおむたこども園

5月31日

栄養士 森 一恵

園ではなぜ練り製品をたべさせていないの？

練り製品とは、かまぼこやちくわなど魚のすり身を加工した食品のことをいいます。練り製品の原材料表示を見ると、天然でんぷんや加工でんぷんが添加物として使用されていることがわかります。天然でんぷんは、とうもろこしやじゃがいも、さつまいもなどの天然植物から作られるでんぷんですが、加工でんぷんとは、天然でんぷんに化学薬品を混ぜて作られたものです。日本では安全性に懸念がないと考えられ、一日摂取許容量を、特定する必要はないとされていますが、ヨーロッパの国では、安全情報が不足していることから、乳幼児向け食品には用いるべきではないとされています。このことから、子どもたちに安全な食事を提供するため、園では練り製品を使用していません。



曜日	月	火	水	木	金	土
日	14・28	1・15・29	2・16・30	3・17	4・18	5・19
午前食 昼食	豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 胡瓜の香り漬け なめこのみそ汁	じゃが芋のかきあげ バンバンジー しらすとごまの佃煮 もずくのみそ汁	サバの香味焼き 大学かぼちゃ パプリカ菜のおかか和え もやしのみそ汁	鶏肉の青のり焼き 人参しりしり おくらのごま和え わかめのみそ汁	魚のごま揚げ 小松菜の揚げ風お浸し ごぼうの甘辛煮 えのきのみそ汁	豚肉のみそ丼 青さじ
午後食 (おやつ)	ヨーグルトゼリー 小あじ	すいとん汁 チーズ	牛乳 豆乳ふくれ菓子	果物の盛り合わせ 小あじ	牛乳 とうもろこし	しそおにぎり
日	7・21	8・22	9・23	10・24	11・25	12・26
午前食 昼食	鶏肉のマ・レード焼き 春雨サラダ ナス南蛮 南瓜のみそ汁	サバの照り焼き キャバツサラダ 雷こんにゃく 玉ねぎのみそ汁	豆腐甘酢あん 春雨の炒め物 ひじきの佃煮 しめじのみそ汁	魚のトマトソース じゃが芋のごま風味 小松菜ともやしの炒め キャバツのみそ汁	南瓜の肉みそかけ 厚焼き卵 甘酢きゅうり 豆腐のすまし汁	とうもろこしご飯 わかめのみそ汁
午後食 (おやつ)	ヨーグルト	おにぎり 油みそ	牛乳もち	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 ごまパワークッキー	牛乳 果物

かわいらしい一言

しらす干しの佃煮の献立の日の出来事です。ばななさんの男の子が「僕、この“メダカ”のやつめっちゃ好き～！！」っと一言。思わずニンマリしてしまいました。周りの子どもたちは「これって“メダカ”だったの？」とものすごく驚いた様子でした。あとで「いわしとか海の小魚だよ」と話しましたが、一瞬心の中では「メダカ食べちゃった」とドキドキだったのかもしれないね(笑)

今月の献立《南瓜の肉みそかけ》

材料 (4人分程度)

- ・かぼちゃ・・・300g 1/5 個程度
- ・豚ひき肉・・・100g
- ・たまねぎ・・・30g 1/8 個
- ・砂糖・・・8g 大きじ1弱
- ・みりん・・・12g 小さじ2
- ・濃口しょうゆ・・・8g 大きじ1/2弱
- ・みそ・・・12g 小さじ2

・梅雨は食欲の落ちる季節なのでしょうがやニンニク、カレーパウダを少し入れると食欲をそそりご飯が進むかもしれませんね

◆作り方

- ①かぼちゃはわたとへたを取り除いて食べやすい大きさにきる。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②かぼちゃはレンジか鍋で火が通るまで茹でる。
- ③フライパンに油をしき、ひき肉と玉ねぎを火が通るまで炒め、ひたひた程度の水と調味料を加え味を付ける。
(片栗粉でとろみをつけてもいいですよ)
- ④②に③をかけて出来上がり