

# 5月台所だよ!

R8年5月1日  
谷頭こども園  
栄養士 森 一恵

曜日	月	火	水	木	金	土
日	11・25	12・26	13・27	14・28	1・15	2・30
午前食(昼食)	チキン南蛮 ひじきの佃煮 南瓜のおかか煮 キャベツのみそ汁 りんご、納豆 お茶	鮭の西京焼き 青梗菜とコーンの炒め物 さっぱりポテトサラダ もずくのすまし汁 りんご、納豆 お茶	生姜入りがね 高野豆腐の煮物 ひじきのサラダ しめじのみそ汁 りんご、納豆 お茶	鶏つくね こんぶの佃煮 ほうれん草の胡麻和え 青さのみそ汁 りんご、納豆 お茶	アジの磯辺揚げ チンゲン菜のごま味噌和え 甘辛じゃが芋 玉ねぎのみそ汁 りんご、納豆 お茶	鶏肉の炊き込み御飯 大根のみそ汁 りんご
午後食(おやつ)	ヨーグルト お茶	おこわおにぎり お茶	牛乳ココアプリン お茶	果物盛り合わせ チーズ お茶	牛乳 かからん団子 お茶	バナナ チーズ お茶
日	18	19	20	7・21	8・22	9・23
午前食(昼食)	鶏肉の香味焼き レタスのサラダ 筍と油揚げの煮物 えのきのみそ汁 りんご、納豆 お茶	魚のみりん焼き じゃが芋と昆布の煮物 そら豆の塩ゆで 南瓜のみそ汁 りんご、納豆 お茶	豆腐の小判揚げ ブロッコリーのごま和え 人参ともやしの炒め物 筍のみそ汁 りんご、納豆 お茶	肉じゃが キャベツの酢の物 炒りたまご 豆腐のみそ汁 りんご、納豆 お茶	さばの照り焼き グリーンアスパラのソテー 豆苗とトマトの和え物 椎茸のみそ汁 りんご、納豆 お茶	スタミナ丼 じゃが芋のみそ汁 りんご
午後食(おやつ)	ヨーグルトゼリー お茶	油味噌おにぎり お茶	牛乳 豆乳ふくれ菓子 お茶	果物盛り合わせ チーズ お茶	牛乳 人参ドーナツ お茶	塩おにぎり お茶

～お知らせ～

5月29日(金)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。

すみれ組さんは水族館へ出かけます。気温も高くなっていますので、保冷剤を入れて食中毒のリスクを減らしましょう。

## トランス脂肪酸気にしていますか？

油は高温で繰り返し加熱されるとトランス脂肪酸が増加します。悪玉コレステロール(LDL)を増やし善玉コレステロール(HDL)を減らすため、動脈硬化や心疾患、肥満、炎症、がんリスクを高めるとされています。トランス脂肪酸は菓子パン・ケーキ・ドーナツなどの洋菓子、ファーストフードや揚げ物に多く含まれています。子どもたちも口にすることが多い食べ物ばかりです。そこで、園ではこのトランス脂肪酸を多く含むマーガリンや市販の菓子を使用せず、料理に使用する油は新鮮な菜種油やこめ油、オリーブオイル手作り菓子にはバターを選び、揚げ油は1回使い捨てを徹底しています。

## 使用済みの油はどうしているの？

園では健康や環境のことを考え、揚げものも少量の油をまぶしオーブンで揚げ焼きするなど調理工夫して使用料をグンと減らすようにしています。また、1回使い捨てを徹底している揚げ油は、使用後はリサイクル工場に回収をお願いしています。その後は家畜の飼料、ボイラーの燃料、石鹸、塗料などになり、廃棄物「ゴミ」ではなく、資源として利用されています。

そして、油鍋等の後片付けの時には、鍋についた油を古布でふき取ってから洗うようにし環境に配慮しています。