

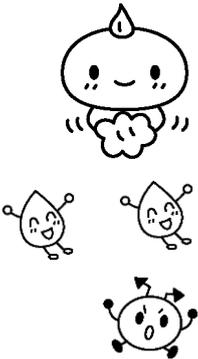


# 6月 給食だより

R4.5.31 西合志東保育園

いよいよ6月になり、これから梅雨の季節を迎えます。高温多湿なこの時期は、食中毒の原因となる細菌の活動も活発になってきます。食中毒に留意し、爪は短く切り、手洗いを丁寧にう洗手など清潔を心掛けてください。また、気候の変化や疲れなどから体調を崩しやすくなるので、体調管理にも気をつけましょう。引き続き新型コロナウイルス感染予防に努めましょう。

## 食中毒予防のポイント



- ①手洗いはしっかりと
- ②食器・まな板・包丁・布巾はこまめに消毒する  
(熱湯消毒でも十分効果があります)
- ③食品は新鮮なものを買う・使う  
(消費期限に注目し、買い物から帰ったらすぐに冷蔵庫へ)
- ④しっかりと加熱し、調理後はできる限りすぐ食べる



## 梅雨の食事

暑さと湿気で重苦しい梅雨の時期は、私たちの身体も「湿」の調節がうまくいかず、むくみを感じたり、胃が重苦しかったり、体調を崩しがちです。

そんな時は利尿効果のある冬瓜や麦類・スイカなど胃腸を整える梅干しなどを上手に食事に取り入れて、じめじめした梅雨をのりきりしましょう。

### \*\* 献立紹介 \*\*

今回ご紹介する献立は「キャベツのメンチカツ」です。春キャベツをたっぷり使ったヘルシーなメンチカツです。ぜひ、ご家庭でも作られてみてはいかがでしょうか。

### \*\* 材料 (10個分) \*\*

キャベツ・・・250g / 豚ミンチ・・・200g / 卵・・・1個 / 塩・こしょう・・・適量 / パン粉・・・1カップ  
衣用(卵液) 卵・・・1個 / 小麦粉・・・大さじ3 / 水・・・大さじ2  
パン粉・・・適量 揚げ油・・・適量

### \*\* 作り方 \*\*

- ①キャベツをみじん切りにしてボールに入れ、塩1gをいれ塩もみしておく。
- ②15分程したら水分をしっかりと絞る。
- ③ボールの中に豚ミンチを入れ、塩こしょう・パン粉・卵を入れよく混ぜ合わせ、②のキャベツを入れさらにしっかりと混ぜ合わせる。空気を抜きながら一人分ずつに形を整える。
- ④衣用の卵液を作りくぐらせたら、パン粉をつけて180℃の油で揚げる。

☆☆出来上がり☆☆

### ～保護者の方へお願い～

以上児クラスの白ご飯は、毎朝炊いたご飯をお弁当箱に入れて持たせて下さい。  
また、白ご飯は子どもが食べられる量を入れて下さい。  
※家庭で食べる量と同量でお願いします。量が多すぎても食べられません。



## 令和4年6月 給食献立予定表

日	曜	献立名	おやつ
1	水	筑前煮 きゅうりの酢みそ和え ふのすまし汁	牛乳 あずき団子(ワンタン)
2	木	松風焼き スパゲティサラダ ジャが芋のみそ汁	牛乳 スマイルポテト
3	金	なかよしコロッケ ぎょうざ もずくスープ	牛乳 ざぜん豆
4	土	ミートスパゲティ 果物	
6	月	魚の塩焼き かぼちゃサラダ 大根のみそ汁	ヤクルト ジャこ入りお好み焼き
7	火	ミートローフ うの花炒め 野菜スープ	牛乳 ほっこりレーズン食パン
8	水	なすの肉みそ炒め コロコロサラダ わかめの吸い物	牛乳 手作りメロンパン
9	木	 ビーフシチュー 春雨サラダ 果物	牛乳 ココア入りマフィン
10	金	園外保育(弁当持参) ※雨天時や中止の場合でもおかず入りの弁当持参	牛乳 せんべい
11	土	麻婆丼 果物	
13	月	栄養金平 ビーフンサラダ もやしのスープ	牛乳 カルシウムラスク
14	火	鱈の西京焼き 切り干し大根の煮物 人参のみそ汁	ヤクルト ニラ入りチヂミ
15	水	鶏肉のトマト煮 ブロッコリー かぼちゃのスープ	牛乳 あじさいゼリー
16	木	ポテトオムレツ いりこの甘辛煮 キャベツのみそ汁	牛乳 手作りピザトースト
17	金	呉汁 スイートサラダ 果物	牛乳 ツナマヨ蒸しパン
18	土	皿うどん 果物	
20	月	豚肉の生姜焼き ちくわの甘煮 オニオンスープ	牛乳 焼き芋
21	火	魚の南蛮漬け わかめの炒め煮 なすのみそ汁	牛乳 りんごケーキ
22	水	 キーマカレー コールスローサラダ 果物	牛乳 チーズ蒸しパン
23	木	ねぎ塩豚炒め 三色ナムル きのことスープ	ヤクルト マドレーヌ
24	金	肉団子の酢豚風 マカロニサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 枝豆・ポップコーン
25	土	保育参観(以上児)	
27	月	魚の照り焼き ひじき炒め オクラ入りすまし汁	牛乳 豆腐ドーナツ
28	火	牛肉と春雨のチャプチェ キャベツとツナのサラダ 玉ねぎみそ汁	牛乳 水ようかん
29	水	☆お誕生会☆ ジャことわかめのご飯 魚のフライ 大根サラダ 果物 そうめん汁	ヤクルト つけパン
30	木	油淋鶏 トマト 春雨のスープ	牛乳 キラキラゼリー

※  マークがついている日は以上児クラスはスプーンのみを持って来てください。

※29日のお誕生日会は白ご飯はいりませんが、以上児クラスは使用状況に応じたお箸またはスプーンを持って来て下さい。