

6月 食育だより



発行

2025年5月30日
サン・ベビールーム

6月は気温や湿度が上がり体調を崩しやすい時期です。日頃から園ではバランスの良い食事・水分補給・食中毒予防に努めておりますが、この時期は特に気を付けなければならないと考えます。お子さんたちに『おいしいね』の笑顔が増えるよう、安心・安全な給食の提供を更に心がけてまいります。ご家庭でも下記に示しました食中毒予防にご留意いただけますようお願いいたします。



食中毒予防の三原則



※菌をつけない

- ◇ 手や調理器具、食材に付着した菌を食べ物につけないようにする。
調理・食事の前にしっかり手洗い。
- ◇ 生肉・魚・野菜と調理済み食品のまな板や包丁を分ける。
- ◇ 調理器具や食材を清潔に保つ。

※菌を増やさない(低温管理)

- 冷蔵庫に入れておいても菌が死滅するわけではないため、菌が繁殖しないように増やさない工夫をする。
- ◇ 食材・調理済み食品はすぐに冷蔵庫へ。
 - ◇ 作り置きは早めに食べるまたは、再加熱してから食べる。

※菌をやっつける

- 食品についた菌をやっつけるために十分に加熱する。
- ◇ 中心温度75℃以上で1分以上加熱が基本。
 - ◇ 肉や魚、卵はしっかり火を通す。
 - ◇ 加熱が必要な食品は調理後すぐ食べる。

☆2025年6月の郷土料理☆

(岩手県)

給食：鮭の南部焼き



『南部焼き』は、岩手県の伝統的な料理の一つです。南部とは、青森県南部と岩手県北部辺りの昔の呼び名で、この地域では南部鉄器や南部せんべいなどが有名です。

南部焼きの特徴は、白ごまや黒ごまを使って香ばしく仕上げること。特に『鮭の南部焼き』は、鮭にしょうゆベースのタレをからめ、ごまをまぶして焼いたもので、香ばしさとカリッとした食感が楽しめます。

ごまには、カルシウムや鉄分、ビタミンEが豊富に含まれており、成長期の子どもたちにもぴったりの食材です。給食でも楽しく味わってもらえたら嬉しく思います。

☆5月に人気だった給食のレシピ2選☆

にんじんドーナツ



【材料】(1人分)

ホットケーキ粉 20g、牛乳 14g、三温糖 3g、にんじん 10g、粉糖 3g

揚げ油：適量

【作り方】

- ① にんじんの皮を剥き、火が通りやすい大きさにカットする。
- ② 鍋ににんじんと水を入れて火にかけ、柔らかくなるまで茹でる。
- ③ にんじんが柔らかくなったらザルにあげ、粗熱を取りブレンダーにかけ細かくする。
- ④ ドーナツを揚げるための油を、180℃に熱しておく。
- ⑤ ボールにホットケーキ粉、牛乳、砂糖、③のにんじんを入れて混ぜ、生地をまとめる。
- ⑥ アイスディッシャーやスプーンなどを使って⑤をすくい、④で用意した油に撥ねないようにゆっくりと入れて、丸いドーナツにして揚げる。
- ⑦ 油の上に浮いてきたら粗熱を取り、粉糖をかけて完成。

じゃがいもきんぴら



【材料】(1人分)

じゃがいも 25g、ごぼう 15g、にんじん 15g、油 1g、しょうゆ 1.5g、

塩少々、三温糖 0.5g

【作り方】

- ① ごぼうとじゃがいもは細切りにして水にさらしてアク抜きをする。
- ② 人参を細切りにする。
- ③ 鍋にアク抜きしたごぼうとにんじん、水を入れて火にかけ、柔らかくなるまで茹でる。
- ④ 火が通ったら塩とじゃがいもを入れ柔らかくなるまで茹でる。
- ⑤ 茹でている間に、しょうゆ、三温糖を混ぜ合わせておく。
- ⑥ 柔らかくなった野菜を全てザルにあげ、水気を切り、油を引きフライパンで炒める。
- ⑦ ⑤の合わせ調味料をフライパンに入れて味付けをして、塩などで味を調えて完成。