



きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園給食室 2021.6.1

今年は梅雨入りが早く、紫陽花の花がきれいに咲いています。高温多湿のこの時期は体調も崩しやすく、食中毒も起こりやすいので衛生管理をしっかり行っていきたいと思います。



水無月

6月30日は「水無月」を食べる日です。

1年のちょうど折り返しにあたるこの日に、残りの半年の無病息災を祈願する「夏越祓」（なつごのはらえ）が京都で行われます。

そこで、おやつでも「水無月」を提供します。

水無月とは、ういろ生地に小豆をのせ、三角に切った和菓子です。

小豆には悪魔払いの意味、三角の形は暑気を払う氷を表しています。

保育園でもおやつで提供します。

6月の誕生会の献立

- だんごむしおにぎり（そばめしを土に見立てます）
- 鶏肉のマーマレード焼きレタス添え
- ポテトサラダ
- オニオンスープ

おやつ

- パンナコッタ
（ブルーベリーソースかけ）



絵本×給食コラボ ～6月のテーマは「なっとう」～

「なっとうくんがね」・「ねばらねばなっとう」

ネバネバのなっとうが糸を引く様子やことばの言い回しが面白い絵本を子どもたちに紹介します。

独特の匂いとネバネバした食感が苦手という人も多い食品ですが、納豆は栄養満点の大豆発酵食品です。保育園では、納豆かき揚げ・納豆丼が意外と食べやすく人気の献立のひとつで、今月は週一回、納豆を提供します。

☆納豆の種類☆

- 糸引き納豆・・・蒸した大豆に納豆菌をつけて発酵させたもの。ふっくらとした食感や歯ごたえを楽しめる
- 引きわり納豆・・・大豆を砕き皮を取り除いた後に納豆菌をつけて発酵させたもの。うまみが強く、皮がない分柔らかく、消化もしやすいので幼児食には使いやすい。

☆納豆の栄養と効果☆

- 「ナットウキナーゼ」という酵素はタンパク質の一種で血栓を溶かす役割があり、血液サラサラ、代謝もよくなります。納豆菌には免疫力アップ・便秘改善、ダイエットにも効果的だと言われています。