



きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園給食室 2020.6.1

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。食品をしっかり加熱し、できあがったらすぐに食べる、冷蔵庫での保存等、食品管理に気をつけてください。



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、白いういろ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。

6月の誕生会メニュー

- ・だんごむしおにぎり
- ・栄養満点ハンバーグ
- ・かぼちゃサラダ
- ・メロン
- ・野菜のコロコロスープ

おやつ

- ・ボンデケーキ



ご存知ですか？ 高槻名物

三箇牧（さんがまき）トマト

高槻市の三箇牧という地域で50年間にわたり栽培されているトマトをご存知ですか？

このトマトは糖度も高く、酸味も程よくトマトならではの香りが口元いっぱい広がると言われています。料理に使うのもいいですが、そのままかぶりついて味わってみてはいかがでしょうか。

高槻市街から、車で約30分ほどのところにある『寺本農園』で販売しているそうです。

今月の給食で使用するトマトは三箇牧トマトです。

今月の旬の食材

フルーツの王様 メロン

メロンはスイカと同じウリ科で、キュウリ属の野菜になるのですが、食生活における分類では果物としています。

表面に網目がある『マスクメロン』と、網目のない『マクワウリ』の2種類があり、2つを掛け合わせたものが『アンデスメロン』です。

メロンは、カリウムを多く含み、筋肉にとっても欠かせないミネラルです。