



給食だより



2025年度 6月

社会福祉法人 尚徳福祉会 生麦保育園

春の陽気な暖かさから段々と梅雨の始まりを感じる季節になりました。

季節の変わり目は体調を崩しやすく、梅雨特有のじめじめした環境はなんだか気分も落ち込んでしまい、食欲がでない方も多いのではないのでしょうか。

そんな時は旬を迎えた夏野菜をたっぷり食べましょう。

旬の食材は時期になると、栄養価が約2倍にもなるというデータもあります。

ぜひ食欲がない際には、旬の食材を食べてみて下さい。少量でも栄養を摂ることができ、ビタミンやミネラルなど、この時期に不足してしまう事の多い栄養素を補給できます。

食中毒に注意しましょう

梅雨のこの時期、湿度が上昇すると細菌類が繁殖しやすくなります。

これは食中毒を引き起こす細菌が高湿度で暖かい場所を好み、活動が活発化し繁殖するからです。

食中毒の予防には細菌類を

- ・ につけない(洗浄) ・ 殺菌する(加熱・殺菌)
- ・ 増やさない(冷却)

以上の3点が大切です。

給食室でも手指や調理器具・食材の洗浄・消毒をしっかりと行い、調理する際はしっかり加熱しています。

サラダなどの冷菜は、急冷して温度を下げることを行っています。少し大変ですが、ご家庭でも実践してみてくださいね。

もちもちの生地とあおさの香りが 美味しいゼツポリーニ

イタリア・ナポリの郷土料理で、ピザ生地に海藻をいれ揚げたものです。外はカリカリ、中はふわもち食感で噛むと磯の香りが口に広がります。チーズやハーブを入れても美味しく、包丁も使わないので、お子さんと一緒にぜひおやつに作ってみてください。

- ・ 強力粉 90g ・ 米粉 30g
- ・ 塩 3g ・ ドライイースト 2g
- ・ あおさ 40g (乾燥の場合 3g)
- ・ 水 110ml ・ 揚げ油 適量

1. 材料を全て混ぜる
2. 1時間ほど常温発酵させる
3. 190℃の油でこんがりと揚げる
(大きさにもよりますが、2分前後で揚げられます！)



夏に向けてバランスの良い食事を

段々と気温が上がり食事が喉を通らない日もありますよね。ですが、食事を取らないと心身に不調が起こりやすくなってしまいます。そこで夏に向けて調理の場合にぜひ行っていただきたいことがあります。

それは1品の中で炭水化物(米・麺など)、たんぱく質(肉・魚など)、野菜を組み込んで食べていただくことです。例えばサラダうどんやタコライスなどは、1品でそれら3つを摂ることができます。麺類にはたっぷりの薬味やレタス、トマトなどの野菜に冷しゃぶや

サラダチキン、ツナなどを合わせ冷たい麺にしても良いと思います。

また、カレーは野菜とたんぱく源がしっかり摂れスパイシーな香りが食欲を誘ってくれますし、お茶漬け感覚で山形県の「だし」や宮崎県の「冷や汁」などでご飯を食べるのも良いと思います。

食欲が沸かない時でも、少量で良いのでごはんは食べてください。

食欲がある日などはたんぱく質・野菜を中心とした一汁三菜を意識してみてください。

