



もくもくちゃん



かいかいくん

# 13' 6がつ 給食信より



ぼくぼくくん わくわくちゃん

## お届けしたお弁当の事故を防止するために

6月～9月は1年のうちで**食中毒**が起こりやすい時期。  
楽しい給食の時間にするためにご協力お願い致します。

×直射日光の当たる場所



◎日影の風通しの良い場所



この時期は

温みやすい  
食材は使用して  
ありません。  
(きゅうり、もやし、  
数々込みごはん  
など)

×湿気の多いジメジメした場所



◎手をきれいに洗って



かいかいくん

## 郷土料理紹介 富山県 五目大豆



6月14日  
メニュー

### 大豆は畑の肉

大豆の特徴はタンパク質と脂質の割合が多く、他の豆類は炭水化物が主体なのに比べると、大豆のこの成分はかなり特殊だと言えます。このタンパク質を利用して豆腐などに加工されたり、脂質はサラダ油やマーガリン、マヨネーズの原料として使用されています。

### ♪かわいい園児さんのために♪

当社の食育のテーマは「見る・知る・食べてみる」です。食べられなくても、「こんな食材があるんだ～」と知ってもらうことが大切だと考えています。栄養バランス、目で楽しむ、行事・郷土料理・季節食、調理方を変えるなど、安心安全なお弁当をお届けします。

地球環境への配慮として、

**Myばし**

のご利用をお願いしております。

アレルギー対応食について

卵・乳は対応可能です。  
その他については、  
宮型とシートのお貸し出しをしております。



## 食物アレルギーの症状



「食物アレルギー」と一言で言っても、その症状は人それぞれです。また、これまでは食べても大丈夫だった食品でも、ある日突然アレルギーになることがあります。お子様に次のような症状が現れたら、食物アレルギーを疑ってみましょう。

### 目

充血、かゆみ、目のまわりのむくみ

### 皮膚

かゆみ、じんましん、むくみ、赤くなる、湿疹

### お腹

腹痛、気持ち悪さ、吐く、下痢、血便

### その他

食後やおやつのおあとにゴロゴロしている、元気がない、グッタリする



### 口・のど

唇・口の中・舌の違和感や腫れ、のどが締めつけられる感覚、のどのかゆみ、イガイガ感、声がかわる

### 鼻・肺

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、せき、ゼイゼイとした呼吸、呼吸困難

また、食品によっては“アナフィラキシーショック”を起こして生命に関わることも。アナフィラキシーショックとは、上記のような症状がいくつも現れ、急激に悪化するばかりか、呼吸困難や血圧の低下、意識を失うなどの重篤な状態に陥ることをいいます。よく知られているのが、そばやピーナッツによるものです。このような場合、ただちに医療機関にかかる必要があります。

## 旬の食材紹介

ピーマンの仲間

### パプリカ

### パプリカの健康効果

- ①生活習慣病予防・改善
- ②美白効果
- ③免疫力を高める効果
- ④老化を防ぐ効果

ビタミンAや  
ビタミンEは  
油と一緒に摂ると  
吸収率が高まるよ



### パプリカのマリネ

パプリカを塩もみしてツナ(油ごと)、砂糖、酢で混ぜ合わせる。冷蔵庫で味をなじませて出来上がり♪

- 6/7 マカロニソテー
- 6/17 豚肉とパプリカのソテー
- 6/27 カレイ野菜竜田あんかけ

## ようちえん給食



TEL 022-782-0821  
FAX 022-782-0822

仙台市若林区鶴代町1-15

<http://www.youchien-kyushoku.jp>

栄養士 菱沼 彩  
お客様係 伊藤 純子