



13'7がっ 給食信より



旬の食材紹介 かぼちゃ

カロチンたっぷり緑黄色野菜

カロチンは体内に入るとビタミンAに変わるため、皮膚や粘膜を丈夫にし、風邪の予防に効果があります。



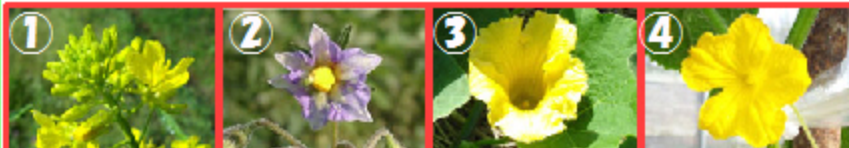
種

普段捨てられてしまうかぼちゃの種は、ワタをきれいに取り除いて乾かし、フライパンで炒ってかたい皮をむくと、中身をピーナッツのように食べられます。泌尿器系の治療・予防に役立ちます。

7/2 かぼちゃサラダ
7/5 夏野菜カレー



かぼちゃの花はどれかな?



かぼちゃの種は同じウリのなかまのスイカやキュウリの種に似ているよ



生のかぼちゃをサラダに

かぼちゃは皮付きのまま極細のせん切りにする。冷수에5分ほどさらし、水気をしっかり切っておく。お好みのドレッシングでいただきます。

自家製野菜をたっぷり使ったサラダ

仙台ハサップ



http://www.city.sendai.jp/kourashi/eisai/shisaku/1195905_2539.html

高度な衛生管理を実施しています。

4月18日に評価が上がり、☆3ついただきました



ようちえん給食 ご意見・ご感想をお待ちしております

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

仙台市若林区鶴代町1-15

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

栄養士 菱沼 彩
お客様係 伊藤 純子



食物アレルギーの原因

食物アレルギーの原因は、主に食品に含まれるたんぱく質です。アレルギーの原因となるたんぱく質は消化されにくく、小腸から一部未消化のまま吸収され、血管を通過して全身に運ばれ、さまざまなアレルギー症状を引き起こします。また、乳幼児期と学童～成人期では原因となる食品に違いがみられます。

日常よく食べるもの



・卵・牛乳・小麦・大豆

乳幼児期



・卵
・牛乳
・小麦など



アレルギーをおこす力が強いもの



・えび・かに・そば・ピーナッツ

学童～成人期



・甲殻類
・果物
・そば
・小麦
・魚類
・ピーナッツなど

郷土料理紹介 徳島県 ならえ



徳島県の郷土料理「ならえ」は、7種類の貝を三杯酢で和えて作ります。法事や冠婚葬祭のお膳に欠かせない料理です。



さっと火を通した「れんこん」のしゃきしゃき感がポイントです。

冷めて味がなじんだところをいただきます。
お弁当にもピッタリ☆

七種類の貝材を使うことから「七和え(ななあえ)」、奈良県から伝わったから「奈良和え(ならあえ)」と呼ばれるとも言われています。れんこん・人参・大根・こんにゃく・油揚げ・刻み昆布・しいたけ等、だし・醤油・砂糖・酢・すりごま・ごま油



7/8
メニュー

～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、内容とタイトの頁を参照しております。

