

合同号 15'

8がつ 9がつ

給食信より



## 白ごはんを食べよう!

「味の付いたごはんを食べません」  
「ふりかけをわざわざ避けて白い部分のごはんを食べてます」

最近の園児さんのご様子で、先生方からこのようなご意見を多数いただき、  
白いごはんについて見直してみました。

「離乳期に薄味に慣れさせてこなかった子どもは、  
白いごはんを嫌う傾向があるようです。  
そんなとき、子どもがほしがるとまに味付きごはん  
ばかりを与えてしまうと、おかずを食べない偏食の  
多い子どもになってしまうこともあります。

まだ味覚が確立していない幼児期のうちに、  
しっかりと白米の味を覚えさせ、いろいろな  
おかずといっしょに食べることを  
身につけさせることが大切です。」(参考:健康Salad)

なるほど・・・

白ごはんを好む園児さんが  
増えてきているということは、  
ご家庭での食育の関心度  
が高いのかもしれないね

ようちえん給食では、  
9月のメニューから  
白ライスの日を  
設けることにしました。



## 旬の食材 トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」  
ということわざがあるほど健康によい野菜です。



### ビタミン

体の免疫力が  
上がり風邪予防に。  
美肌効果あり!

### リコピン

赤い色を  
作っている栄養素  
生活習慣病予防、  
老化予防に  
大活躍!

実はトマトよりも  
ミニトマトの方が更に  
栄養価が高いのよ!

材料 (約200g)  
ミニトマト 300g  
砂糖 85g  
レモン汁 大さじ1



## ~フルーティーでおいしい~ ミニトマトのジャム

味見しながら  
甘さ調節してね

- ①ミニトマトは湯せんし皮をおき半分に分切る。
- ②材料を鍋に入れ強火で沸騰させ中火で煮詰める。
- ③途中アクをとりのぞく。
- ④ビンや容器に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫に。



YOUCHIENKYUSHOKU YOUCHIENKYUSHOKU YOUCHIENKYUSHOKU

## 嘔吐物の処理について

### 給食弁当を食べている際に嘔吐した場合

- ①嘔吐物が付着した容器は、洗剤で洗ってください。
- ②洗った容器をビニール袋で密閉し、「嘔吐物」と明記してください。
- ③回収弁当の一番上に西いてください。配達員が確認しやすくなります。

嘔吐物(ノロウイルス等を含んでいた場合)が容器に  
付着した状態で回収されますと弊社の車両に持ち込まれ、  
工場内で乾燥(二次汚染)してしまうことが考えられます。  
ノロウイルス等による食中毒を防ぐ為にも対処方法のご協力を  
宜しくお願い致します。



嘔吐物が付着した容器は  
専用の消毒液Boxを用意し  
塩素消毒を施してから  
洗浄しています。



YOUCHIENKYUSHOKU YOUCHIENKYUSHOKU YOUCHIENKYUSHOKU

## 郷土料理 福岡県 がめ煮

人参、里芋、レンコン、ごぼう、こんにゃくなどを  
鶏肉と一緒に煮た福岡の代表的な郷土料理。

### 9/7メニュー



名の由来

「なんでも入れる」という意味の博多弁「がめくりこむ」  
が、「がめ煮」となった。



「どるがめ」「川がめ」と呼ばれていたをすっぽんと  
あり合せの材料を煮込んで食べたのが始まり  
とする説などがある。

アレルギー  
対応食について

卵・牛乳・乳  
の三種は  
対応可能です。  
その他は、  
容器とシートの  
目し出しを  
しております。

## ようちえん給食

仙台市若林区鶴代町1-15  
TEL 022-782-0821  
FAX 022-782-0822

栄養士:鈴木綾子  
管理栄養士:高橋陽子

