

ようちえん給食

# 給食だより

2018 月号



梅雨入りも間近となりました。これからは、じめじめとした蒸し暑い日が続きます。体調を崩しがちです。また、食中毒を起こしやすい時期ですので、手洗い・うがいをしっかりと、毎日の食べ物にも気をつけていきましょう！



## めんメニュー紹介

6月28日(木) 冷やしうどん

園児さんに大人気のうどんメニューです。ぜひ、ご賞味ください！  
うどんは消化が良くすぐにエネルギー源になるので集中力を高めたいときや、運動前などに最適な食べ物です。



## 郷土料理紹介

### 宮城県の「仙台麴の卵とじ」



6月15日(金)

仙台麴は宮城県北部の登米地方に昔から伝わるお麴で、貴重なタンパク源として古くから肉の代わりとして使われてきました。仙台麴を卵でとじたこの郷土料理。ふんわりしたお麴に、卵がからんだほっとする優しい味わいです。

#### 「仙台麴の卵とじ」の美味しい作り方

**材 料**

仙台麴 2本  
長ねぎ 1本  
卵 4個  
だし汁 300cc  
めんつゆ 100cc(ストレート)  
みりん 50cc

**作 り 方**

- ① 仙台麴を 1.5cm の厚さに切る。長ねぎは斜めに切る。
- ② フライパンにだし汁、めんつゆ、みりん、仙台麴、長ねぎを加え煮含める。
- ③ 仕上げに溶いた卵でとじふたをして卵をふっくらと仕上げる。



- ★仙台麴は水に戻さなくても、煮汁でゆっくり煮含めると柔らかくなり、味も染み込みます。
- ★長ねぎの代わりに玉ねぎでもOK！
- ★味付けはお好みで調節してください。



LINE はこちらから登録できます！

毎朝お弁当の写真を配信しています



## 旬の食材紹介 さやいんげん・スナップえんどう

1日(金)と4日(月)と20日(水)のお弁当に登場するよ！

**さやいんげん** は、いんげん豆を若採りしてさやごと食べる野菜です。免疫力を高め風邪予防に効果があるβカロテンが多く含まれ、貧血予防によいとされる葉酸なども入っています。



**スナップえんどう** は、グリーンピースをさやごと食べられるように改良された品種で、甘みと風味が豊かな野菜です。風邪予防に効果的なビタミンC、整腸作用のある食物繊維なども含まれています。

## 食育 MEMO

### 知っていますか？ 6つの「こ食」

「核家族化」やライフスタイルの多様化により、子どもに悪影響を与える6つの「こ食」という言葉があります。「こ」には「孤」「個」「固」「小」「粉」「濃」が当てはまります。「こ食」は子どもだけではなく若者・高齢者にも多い傾向です。どんな種類の「こ食」があり、体や心にどんな影響があるのかを、食育 MEMO で6回に分けて考えてみたいと思います。

### 第1回 「孤食」について

家族が誰もいないところで、一人で食べることです。幼児期から「孤食」が続くと、好き嫌いを注意してくれる人がいないので、好きなものばかり食べる傾向になり、栄養が偏りがちです。食事のマナーなどを周りの大人から学ぶことが出来ないため、コミュニケーション能力の低下や社会性、協調性の無い人間に育ってしまう恐れがあります。



食事のマナー

みんなで  
食べると  
おいしいね！



まずは、週に一度から家族そろって食卓を囲む時間をつくりましょう！この時は子供のリクエストを聞いたり、甘えさせてあげるのも良いでしょう。楽しい食事は子供の記憶にも残りますよ。

### アレルギー対応食について

卵・乳・えび・かに・いか・サバは使用しておりません。その他についてはお問い合わせください。

## 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  
URL : youchien-kyushoku.jp



管理栄養士：白石枝里  
栄 養 士：鈴木綾子