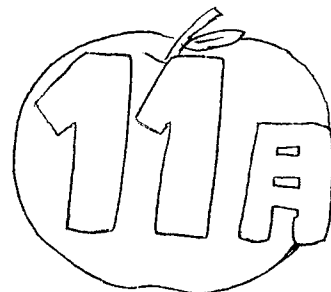


給食だより

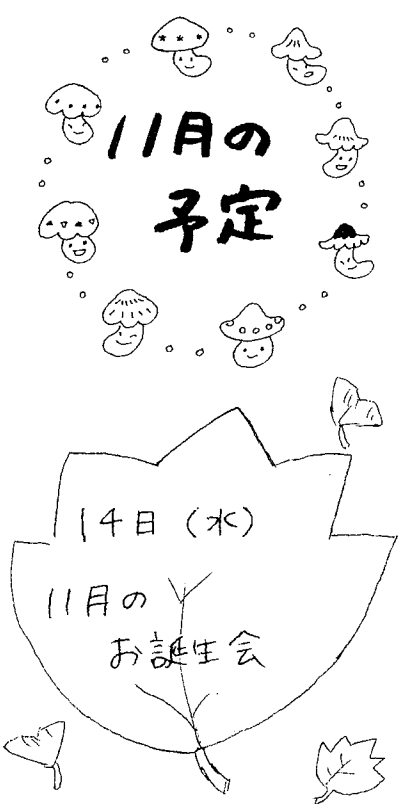


2018年11月1日

梶北ゆりかご保育園

すっかり寒くなってきました。先日のいも煮会は天候が心配されましたが、無事に行うことができました。子どもたちも大きなじゃがいもやさつまいもをたくさん頬張っていました。自分たちで準備したおいもは特別おいしかったでしょうね。さて、気づけば今年ももうあと2ヵ月... 気温の変化や乾燥で体調を崩しやすい時期ですが、帰ったら手洗いうがいをしっかりして、インフルエンザなどに備えましょう!!

| | 主食 | 副食 | 午後のおやつ |
|------|-------------|---|---------------------|
| 1 木 | 木立風スパゲティ | お茶 ジャーマンポテト | カレーピラフ うの花あげ |
| 2 金 | ごはん | お茶 じゃがいも(キャベツ・玉ねぎ) ほうれん草とエビの炒め煮 焼き魚(サマ) 人参とじゃこの炒め物 | パンのトマトソース ベジパリン |
| 5 月 | ごはん | お茶 じゃがいも(キャベツ・ワカメ) 豚肉の香味焼き | 黒ごまスコーン |
| 6 火 | パン | ミネストローネ チキンマトリテー | ゆかりおにぎり 二色せんべい |
| 7 水 | ごはん | 石狩汁 炒め納豆 | 豆パン |
| 8 木 | 肉味噌スパゲティ | お茶 じゃがいも(キャベツ・玉ねぎ) ほうれん草五日ごま煮 ホッケ生姜焼き | 焼き芋 りんご |
| 9 金 | わかめごはん | お茶 じゃがいも(キャベツ・玉ねぎ) ほうれん草五日ごま煮 ホッケ生姜焼き | レーズンむしパン |
| 10 土 | あんかけうどん | 芋の煮ころがし 甘酢大根 | おかし 果物 |
| 12 月 | ごはん | お茶 じゃがいも(キャベツ・大根) サバ味噌煮 | カップケーキ ワッフル |
| 13 火 | パン | クリームシチュー チリコンカン | トマトライス のりせんべい |
| 14 水 | きつねとまのこのごみ | 清汁(白菜・玉ねぎ・人参) 納豆のかきあげ | セリ サブレ |
| 15 木 | ミートソーススパゲティ | お茶 ほうれん草のサラダ | おかし 果物 |
| 16 金 | ゆかりごはん | お茶 じゃがいも(大根・玉ねぎ) 魚のチキチャン焼き | サンドイッチ |
| 17 土 | 味噌うどん | 大根と厚あげの煮物 カリフラワーマヨネーズ | おかし 果物 |
| 19 月 | ごはん | お茶 じゃがいも(キャベツ・油あげ) ほうれん草のりあん 焼き魚(サマ) ヤーコン炒め煮 | ドーナツ うの花あげ |
| 20 火 | パン | コーンポタージュ チキンソテー | 五平もち きなせんべい |
| 21 水 | 中華丼 | (未発表) お茶 揚げ豆腐 ブロッコリーナムル | フリ手 二色せんべい |
| 22 木 | スパゲティナポリタン | お茶 コロコロサラダ | コーンピラフ ベジパリン |
| 24 土 | きつねうどん | ツナジャガ 甘酢大根 | おかし 果物 |
| 26 月 | ごはん | お茶 じゃがいも(キャベツ・玉ねぎ) じゃがいも(キャベツ・玉ねぎ) ほうれん草のりあん 焼き魚(サマ) ヤーコン炒め煮 | じゃが芋焼きだんご ベジせん |
| 27 火 | パン | ボルシチ 魚のチーズ焼き | わかめおにぎり ワッフル |
| 28 水 | 納豆ごはん | お茶 じゃがいも(白菜・ワカメ) とり肉と豆腐の炒め煮 | ほうろくケーキ サブレ |
| 29 木 | ツナカレー | お茶 千草煮 | パンケーキ のりせんべい |
| 30 金 | とろろそば | 清汁(ほうれん草・しらす) じゃがいも(キャベツ・玉ねぎ) ほうれん草五日ごま煮 ホッケ生姜焼き | かき揚げパン ほととぎかりんとう |



保育園の給食部
「炒め納豆」
＜材料＞ 子ども5人分
・豚ひき肉 100g
・小粒納豆 90g
・人参 1/2本
・玉ねぎ 1コ
・オリーブ油 5g
・しょうゆ 10g

- ＜作り方＞
- ① 鍋に油を熱し、ひき肉を炒めろ。(かたまりがないように、よくほぐす！)
 - ② 肉が炒めたら、お玉切りにした玉ねぎを加えて透きとおるまでしっかり炒めろ。
 - ③ すりおろした人参を加えて炒めろ。
 - ④ 火が通ったらしょうゆで味つけをして完成!!

肉・加工食品の添加物に注意しよう

肉の加工食品の中でハムやウインナーソーセージは、特に危険な添加物である発色剤の亜硝酸ナトリウムが使われています。サラミやベーコンもほぼ同じです。亜硝酸ナトリウムは、肉が黒ずむ褐変をごまかす発色目的のほか、ボツリヌス菌(※)を防ぐために使われています。ですが亜硝酸ナトリウムは毒性が強く、現在使われている添加物の中でも最も危険なもので、発がん性や、胎児に作用して先天性障害をもたらす催奇形性が確認されています。



ハムやベーコン、ウインナーはできるだけ子どもには避けたいものですね!

保育園ではハム、ウインナーは使用しており、ベーコンは発色剤の使われていないものを入れています。

※ボツリヌス菌は、土壌や海、河川などの自然界や、動物の腸管に広く分布し、熱に強い芽胞を作り、缶詰、真空パックのような酸素のない状態で増殖する菌です。この菌による食中毒は、適切な治療を受けないと死亡率が30%以上という恐ろしいものです。

