



6月の食育だより

令和2年6月 うるま市 保育幼稚園課

こんにちは。登園自粛要請が解除され、ようやく通常保育が再開されました。6月は食育月間で毎年給食参観を実施していましたが、今年は延期することになりました。みなさんにお会いできず残念です。栄養士と直接話す機会がなかなかありませんが、レシピを知りたかったり、要望があれば、保育士や連絡帖を通して教えてください。

食中毒予防～お弁当について～

気温や湿度が高くなり、食中毒が心配な時期です。お弁当を作るとき以下のことに気を付けましょう。

- ◇素手では詰めないようにする。
手に付いた雑菌が、弁当の中で繁殖してしまいます。なるべく箸を使い丁寧に詰めましょう。
- ◇清潔な弁当箱に詰める。
弁当はしっかり洗って乾燥させましょう。詰める前にアルコール等を吹きかけて乾燥させてから詰めるとさらに良いです。
- ◇おかずの“汁け”は切ってから入れる。
水分が多いと菌が増えやすいです。
- ◇弁当に入れる料理は冷ましてから入れる。(冷ましてからふたを閉める)
食中毒菌は20～50℃で増えやすいです。



各保育所で夏野菜の植え付けをしました。

ナス、ピーマン、オクラ、しそ、ゴーヤー、ヘチマ、枝豆など各保育所でいろんな野菜を植えています。4、5歳の子もたちが水やりをして、収穫したら給食や各クラスでのクッキング等に使用する予定です。ぜひ保育所の畑も見てみてください！



😊公立保育所の給食について



主食

ご飯は、精白米に胚芽米ともちきびを混ぜて食物繊維、ビタミン・ミネラルが取れるようにしています。

主菜

出来るだけ肉料理、魚料理を交互にしています。沖縄県は肉の消費量が全国1位、魚の消費量が全国最下位となっています。保育所で魚の献立を使うようにして、お子さん達が魚に慣れるように考えています。

副菜、汁物

できるだけ旬の野菜、沖縄の食材を使用しています。沖縄は和え物を作らない家庭が比較的多いので、献立のメニューも参考にしてみてください。

おやつ

0歳から2歳は午前と午後の2回、3歳以上は午後の1回です。調理員の人数の関係で、毎日の午前のおやつと、木曜と土曜の午後のおやつは市販品を使用しています。市販のものはできるだけ添加物や塩分、脂肪分の少ない、体に優しいものを選ぶようにしています。また、おやつ=お菓子ではなく、不足しやすい栄養を補うための補食(ほしよく)と考え、甘いものばかりにするのではなく、おにぎりや軽食のようなものも取り入れています。

月曜日は食べやすい人気メニューにしています。

(例)キッズピビンバ、タコライス、もずく丼、納豆ご飯、マーボー豆腐 など

第3木曜はおべんとうの日です。お誕生会を行うのでおやつはケーキにしています。

金曜日は麺・パンの献立とし、その際午後のおやつを米(おにぎり等)にしています。

※保育園行事、給食材料糖の都合で変更することもあります。

