



もぐもぐだより

至誠会保育園
平成28年 5月31日 発行
栄養士 河野

梅雨の季節がやってきました

今年も梅雨の季節が近づいてきました。じめじめとした天気が続く、気温、湿度ともに高く、体調を崩しやすくなります。さらに、食中毒には特に気を付けなければならない時期です。食中毒の基本は「手洗い」です。石鹸を使ってきちんとした手洗いを、園でも行っていきます。

また、もぐもぐだよりでは、旬の食材、食に関することをお伝えしていきます。調理室のドアの前に、調理ポストを設置していますので質問、ご要望などありましたらご意見をお寄せください。

もぐもぐアルバム ～ゆり組（3歳児）5月22日（金）～

ピーマンの種とりをしました。
緑のピーマンだけでなく赤色や黄色のピーマンの話をしたり、ピーマンの花は何色でしょう？と聞いてみると、みんな元気よく答えてくれました。
その後みんなで、ピーマンの種とりをしました。硬くて難しいのもありましたが上手に楽しそうに行っていました。
翌日のお昼にピーマンの入った鶏丼を食べました。

「ピーマンの匂いがする!!」



「種取れたよ!!」



「ピーマンの種っていっぱいあるんだね」



給食室はこんなところ!!

毎日の給食を作り始めて、44年と言う年月が経とうとしています。今では、スチームコンベクションやIHクッキングヒーターを導入し、大量調理がスムーズに行えるようになりました。食材の消毒はポラリズムという除菌水を使用し、料理に使う水はピュアウォーターという逆浸透膜浄水器を設置して調理するなど、衛生面にも十分に配慮し、安全で美味しい給食作りに取り組んでいます。



スチームコンベクション
野菜を蒸したり、肉や魚を焼いたり
と万能機器です!!

毎日、200食近い食事を11人で作っていて、カレーライスの際はお米11kg、玉葱8kg、人参3kg、じゃが芋10kg、豚小間6kgもの量を使い、42センチの大きな鍋三つで作っています。

特に、子どもたちはカレーが大好きなのでだんだんと作る量が増えていきます。カレーをモリモリ食べる姿はとてものもしく、作りがよいあるメニューです。



IHクッキングヒーター
主に汁や煮物、炒め物を作ります。



ポラリズム
全ての食材を消毒します。

子どもたちの笑顔のために、これからも栄養のバランスのとれた、給食を作ります。

食材・ピーマン



緑色のピーマンは未熟果で、緑から赤になるまで約7週間ほどかかります。ピーマンには、ビタミンC、カロテン、ビタミンE、カリウムなどが多く含まれています。独特の匂いが苦手な人は加熱することで軽減できます。匂いの成分であるピラジンは血をサラサラにして血栓や血液凝固を防ぐため脳梗塞や心筋梗塞の予防にも効果があるといわれています。ピーマンの細胞は縦方向にいらんでいます。細胞を壊すように横切りにするとピーマン独特の青臭さが立つので、苦手な方は縦切りにしたもので調理をすると良いでしょう。

※給食だよりは5月・8月・1月・2月の25日前後に発行する予定です。