

給食だよ!

社会福祉法人 雫石保育園 調理室 平成 30 年 5 月号

さわやかな風に温かい日差し。外遊びやお散歩にちょうどいい季節になりました。これから楽しみなゴールデンウィークも始まりますね。少し疲れが出るかもしれませんが、体調管理に注意しながら 5 月も過ごしていきましょう!

身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が歯や骨を作っています。残りの1%は健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはインと一緒に歯の表面に付着し、歯を修復する。②神経の伝達を助ける③筋肉を収縮する。④心臓の鼓動を一定に保つ。⑤止血する。など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗鬆症になる恐れも…。子どものときから積極的にとみましょう。



保育園給食レシピ ～なっつく天～

納豆のアレンジメニューとしておすすめです!

材料(8人分)

- ・ちくわ 4本
- ・ひきわり納豆 1パック
- ・てんぷら粉 適量
- ・水 適量
- ・揚げ油

作り方

- ① ちくわに縦に切れ目を入れる。
- ② ちくわに切れ目からひきわり納豆を詰める。
- ③ 水で溶いたてんぷら粉に②をくぐらせて揚げる。
- ④ 半分に切って出来上がり。

- ☆ お好みで醤油やめんつゆをかけても。
- ☆ しそやねぎをフラスしても美味しいですよ。



<放射性物質測定結果>

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射能物質濃度測定を行っています。
3月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。