

給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 調理室 平成 30 年 6 月号

晴れたり雨が降ったり天候の移り変わりが多いこの時期。気候の変化はありますが、体調管理に気をつけながら 6 月も楽しんで過ごしていきましょう。

これからが旬！ オクラ

夏が旬のオクラ。オクラのネバネバには、便秘の予防・改善に効果のあるペクチンや、たんぱく質の吸収を助けるムチンが豊富です。また、β-カロテン、ビタミン C、食物繊維、カリウム、カルシウムなども含まれています。断面が星形なのがユニークで、子どもたちも楽しんで食べています。



「こ食」ってなに？

家族みんなで食卓を囲み、同じものを食べて「美味しいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。「こ食」について考えてみましょう。

個食

家族と一緒にあってもそれぞれが別々のものを食べる、もしくはそれぞれの部屋で食べることを指します。

団食

同じものばかりを食べること。

孤食

一人で食事を摂る。特に子供のみで食事をすること。

粉食

パン・麺類など粉から作られたものばかりを食べること。

小食

体型などを気にして成長期に少ししか食べないこと。

〈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。4 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。