

給食・食育だより

No. 5

平成28年8月1日

南日野保育園

暑さはまだまだ続きます暑さに負けない体力づくりを心がけましょう。
それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。
夏は、ジュースやアイス、かき氷など甘い食べ物をとる機会が多くあります。甘い食べ物をとりすぎると血糖値が上がります、上がった血糖値を下げるために体から大量のインスリンが分泌されます。そうするとまた血糖値が下がり体がだるくなります。
糖質をエネルギーに変えるのにビタミンB1が必要になります。
ビタミンB1は、海藻、ごま、大豆、豚肉、ほうれん草などに含まれています。これらの食品を上手に取って夏を元気に乗り切りましょう。

給食室から

給食室では、必ず流水と石鹸による手洗いと手指の消毒を行っています。

1. 水で手をぬらし石けんをつける。
2. 指、腕を洗う。特に、指の間、指先をよく洗う。(30秒程度)
3. 石けんをよく洗い流す。(20秒程度)
4. 使い捨てペーパータオルでふく。
5. 消毒用のアルコールをかけて手指によくすりこむ
(1から3までの手順を2回実施する。)

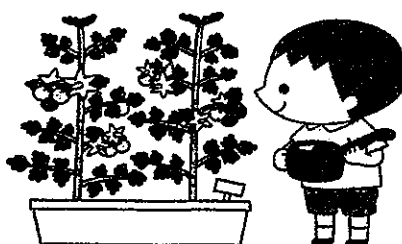


クッキング



ひまわり組は枝豆、すみれ組はミニトマトを育て収穫しました。

ミニトマトは半分にカットして、枝豆は塩茹でにして美味しく食べました。



8月のお誕生日メニュー
豚の角煮
中華サラダ
フルーツ
おからドーナツ