



給食だより



# ‘いただきます！！’

近年は梅雨の時期も幅広くいつに始まりいつに終わるのか定まらず、体の調子も崩れやすくなるかと思うので、栄養のある食事を摂って、充分な睡眠をとり、規則正しい生活をして体力や免疫をつけましょう！！

また、この季節は食中毒が出やすい時期です。感染症予防も兼ねて手洗いうがいなど、こまめにして充分気をつけて下さい。

## 6月のお楽しみメニュー

△ハンバーグ

△サラスパサラダ

△コンソメスープ



ハンバーグでカエルの形を作りました。サラダにはハスの葉の形に切ったきゅうりを入れました。

乳児「ミニかえる」

こども園 いしはら  
給食室 No.225  
R.6.25 (火)



## 「ふき」って？「ふきのとう」って？



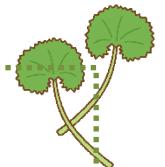
今月の給食に、「ふきご飯」がありました。前日に生のふきを子ども達に見てもらいました。その時に「ふきってどうやってなってるの？」と質問があったのでちょっと詳しく調べてみました！！

ふきは、一つの株から花と葉柄（ようへい）が別々に育つ、少し変わった植物です。一般にふきとして食用になるのは、葉柄（ようへい）の部分。長く伸びているので茎のように見えますが、実際は葉の一部にあたり、円形に広がる葉と地下茎（ちかけい）を結ぶ通路の役割があるそうです。そして花蕾（からい）が、ふきのとうと呼ばれる部分です。

雪解けの頃（2～3月）に地中から顔を出すのがふきのとうで、ふきの花の蕾のことです。まだ葉が出る前に地中から芽を出すように出てきます。ふきのとうが花をつけた後、根の部分から葉まで長い茎に育ち、ふきの旬（4～6月）を迎えます。

栄養価としては、ふきのとうはカロチン・ビタミンAなどが豊富。ふきは9割以上が水分です。カルシウムは多くありませんが、リンとのバランスが良く、体内で吸収されやすいので、骨粗鬆症の予防になります。食物繊維とミネラルが多いのが特徴です。独特の苦味成分であるサポニンや

タンニンは消化を助け、食欲を増進させる効果があると言われています。



### 『ふきご飯』

〈材料〉米 ふき 鮭 黒ごま しょうゆ みりん 昆布  
＊鮭と昆布を入れてご飯を炊く。

（鮭フレークなら仕上げに混ぜるだけです）

＊ふきは細かく切って調味料で味付けする。

（生を使う時は必ずアク抜きをして、スジをとる）

＊炊きあがったご飯に具を混ぜる。

