



もくもくちゃん



かいかいくん

# 15' 6ヵ月 給食信より



ぼくぼくくん



わくわくちゃん

## お届けしたお弁当の事故を防止するために

6月～9月は1年のうちで**食中毒**が起こりやすい時期。楽しい給食の時間にするためにご協力お願い致します。

×直射日光の当たる場所



○日影の風通しの良い場所



×湿気の多いジメジメした場所



○手をきれいに洗って



この時期は傷みやすい食材は使用してありません。(きゅうり、もやし、炊き込みごはんなど)



## 郷土料理紹介

### 北海道 鮭のちゃんちゃん焼き

漁師町で生まれた、北海道の代表的な郷土料理。「ちゃんちゃん」の語源は、「お父ちゃんが焼いて調理するから」、「ちゃっちゃと(案早く)作れるから」など、諸説あり。味噌とバターの香りがたまらない一品です。



6月8日



2007年農山漁村の郷土料理百選においてジンギスカン、石狩鍋と共に北海道を代表する郷土料理に選ばれたんだよ

アレルギー対応食について  
卵・乳は対応可能です。  
その他については、  
書面とサイトの頁し出しをしております。

地球環境への配慮として、  
**Myびし**  
のご利用をお願いしております。

## 旬の食材紹介 アスパラ

カロテンやビタミンB群が豊富。また穂先に多く含まれるルチンという成分は抗酸化作用があり、毛細血管を丈夫にする働きが期待されます。

アスパラガスといえば見逃せないのが「アスパラギン酸」という成分。その名の通り、アスパラガスから発見されたアミノ酸の一種です。これは、エネルギー源として最も利用されやすいアミノ酸のひとつ。新陳代謝を活発にし、疲労回復効果も期待され、栄養剤などの成分として利用されることも。



新年度がはじまり、環境の変化で少々お疲れ気味...そんなときにぴったり!

### アスパラベーコン

アスパラ 8本  
ベーコン 4枚  
サラダ油 小さじ1  
(A)  
しょうゆ 大さじ1/2  
本みりん 大さじ1/2



1. アスパラガスは固い根元を3cm切り、下1/3の皮をピーラーでむき、長さを半分に切る。
2. ベーコンは長さを半分に切って、(1) 2本を1組にして巻く。
3. 油を敷いたフライパンに(2)の巻き終わりを下にして入れ、蓋をして弱火で2分焼き、返して裏面も焼く。
4. (A)を加えて中火で煮絡める。

## ~スタッフ紹介~ わたしたちは園児さんが大好き!

入社13年になります。明るく元気に頑張っていますので宜しくお願いします!



事務 大塚 裕子

いつも笑顔で頑張りに、何事も真心で誠を尽くします。ご意見・ご要望、お気軽にお申し付けくださいませ。



店長代理 伊藤 純子

今年度からお客様係をすることになりました。楽しくがモットーです! 宜しくお願いします。



お客様係 菅野 梨菜

## ようちえん給食

仙台市若林区鶴代町1-15

<http://www.youchien-kyushoku.jp>

TEL 022-782-0821 管理栄養士 高橋陽子  
FAX 022-782-0822 栄養士 鈴木綾子