

合同号 13'



8がつ 9がつ
給食倍より



服部幸應氏監修 ようちえん給食メニュー

食の探究者、食育の第一人者として知られる服部幸應氏監修のメニューを東北で初めて取り入れます



服部幸應 はっとりゆきお

医学博士・健康大使、日本の料理研究家、学校法人服部学園理事長、服部栄養専門学校校長、社団法人全国調理師養成施設協会会長、社団法人全国栄養士養成施設協会副会長、東日本料理学校協会会長、NPO日本食育インストラクター協会理事長、内閣府食育推進室「食育推進会議」委員なども務め、叙勲歴もある「食育」の第一人者。



ようちえん給食では、「園児さんのために」をモットーに郷土料理・行事食・旬の食材・こだわりの調味料・手作り・安心・安全・食べる喜びをお届けします。

郷土料理

群馬県

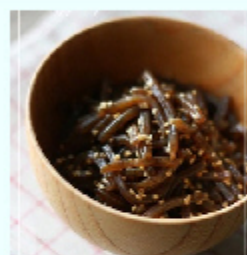
こんにゃくのきんぴら



9/6メニュー

～体のお掃除役・食物繊維～
「体の砂おろし」「胃のほうき」といわれています。

～カルシウムも含まれています～
酸に溶けやすく、体内に吸収されやすいのが特徴。



■材料（2～3人分）

こんにゃく（細切り）150g

砂糖小さじ2、酒大さじ1、醤油大さじ1強、ごま油小さじ1

■作り方 フライパンでこんにゃくの水分を飛ばしたら、調味料を加えて強火で煮詰めてごま油をふって出来上がり

夏の爪を入れたら大人の味に♪



アレルギー対応食について

卵・卵黄・乳の三種は対応可能です。

その他については、各店とシェフの話し合いをお願いします。



食物アレルギーの治療

①食事療法「除去食」

アレルゲンとなる食べ物をメニューから除く食事



- ・自己判断しないこと
- ・お医者さんの正しい診断のもと
- ・検査の結果だけで判断しないこと
- ・思い込みで除去を広げたりすることがないように
- ・食物除去をしながらもバランスのよい食事をしましょう

②薬物療法

1. 予防治療

あらかじめ抗アレルギー薬などを内服することで症状の出現を防ぐ。ただし、現時点では、確実に効果のある予防治療薬はないため、食事療法が予防の基本になる。

2. 対症治療

出現したアレルギー症状を軽快させるもので、症状に合わせて治療薬を選択する。過去に食物アレルギーで重い症状をきたしたことがある人は、あらかじめ薬（抗ヒスタミン薬、ステロイド薬、アドレナリン（エピネフリン）自己注射など）を用意しておく。

旬の食材 さつまいも

ビタミンC

加熱調理をしても壊れにくい

カリウム

体内の塩分バランスを調整

食物繊維

便秘を解消させる



9/3 さつまいものレモン煮
9/25 さつまいもの甘煮

栄養価が高く、低カロリー

フライドスイートポテトのシナモンミルク風味

【材料（4人分）】

さつまいも150g

揚げ油、塩、シナモンパウダー、コンデンスミルク各適量

【作り方】

(1) さつまいもは洗って皮つきのまま2cm角に切り、水にさらす。

(2) 1の水けをふき、中温に熱した揚げ油で揚げ、油をきる。

塩とシナモンを振って器に盛り、コンデンスミルクをかける。



甘くて腹もちGOOD
おやつにおすすめ



ようちえん給食 F・C

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

TEL 022-782-0821

FAX 022-782-0822

栄養士 菱沼 彩

お客様係 伊藤 純子

ご意見・ご感想を
お待ちしております



仙台市若林区鶴代町1-15