



2021年6月1日発行  
 すくすくどろんこの会  
 統括管理栄養士：矢部まり子  
 管理栄養士：岡安香織



季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。

この時期は高温多湿で食中毒の菌が増えやすいため、特に注意が必要です。食べ物が傷む「腐敗、発酵」とは異なり、食中毒菌が増えても味や風味に変化が起きづらく、気づかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱する ②できたらすぐに食べる ③残りは冷蔵庫で保存するなど、食品管理にも気を付けて、毎日元気に過ごしましょう！



## ☆6月の給食☆

- 10日(木) あじさいゼリー
- 11日(金) 世界の料理【台湾】
- 18日(金) 日本の料理【沖縄】
- 25日(金) お誕生日メニュー



琉球(りゅうきゅう)とよばれた時代から、中国や東南アジア、朝鮮、日本と行き来していた沖縄では、食生活の面でもそれらの国々からいろいろな影響を受けてきました。

沖縄に伝わる料理は「琉球料理」とよばれ、首里城の中で食べられていた「宮廷料理」と、一般の人たちが食べていた「庶民料理」に分けられます。

ラフテーやミミガーなど豚肉を生かした料理や、チャンプルーやソーキそばなどあっさりした食べ物も充実しています。沖縄では、滋養のある食べ物のことを「ぬちぐすい(命薬)」と呼んで大切にしているそうですよ。



## 台湾料理☆11日(金)



台湾は日本の南に位置する島で、九州と同じくらいの大きさです。日本から近く、生活様式や文化も日本と似ているところが多いことから、旅行者の往来も多く、交流も盛んにおこなわれています。

食生活の大半が外食で、街中では、屋台が多く深夜も営業しているお店もあります。中華料理のほか、タピオカドリンクやマンゴー、スイーツも人気で、小籠包、牛肉麵、牛肉飯なども定番の人気メニューです。

**ルーローハン風**：漢字では魯肉飯、「煮込み豚肉かけご飯」、台湾ではどこの食堂に行っても食べることができる位ポピュラーな名物料理です。



**チャオミーフェン**：爠(チヤウ)粉(フン)は「炒米粉」と書く、焼きビーフンのことです。日本で言うと焼きそばのような存在で、各家庭ごとの味付けで作って気軽に食べられている庶民的な料理だそうです。



## ☆食育予定☆

感染症の蔓延が収まっていないので、6月の食育活動も、中止させていただきます。

☆おうちでお手伝い、いかがでしょう？  
 玉ねぎの皮むき



## ☆給食室より☆

6月の世界の料理は台湾料理！保育園にいなから世界旅行気分を味わっていただけます。最近ではメジャーとなったルーローハン風のどんぶりを提供しますので楽しみにしててください。気温もどんどん高くなり食欲もわきにくい季節となっていきますが、風邪などひかないようにごはんをたくさん食べて、バイ菌に負けない力をつけましょう！

## よく噛んで食べよう！

6月4日は虫歯予防デーです。よく噛んで食べることでだ液をたくさん出して虫歯予防になるだけでなく、体にもいいことがたくさんあります。

- ① 消化を助けてくれる
- ② 食べすぎを防いで肥満予防に
- ③ 味覚が発達する
- ④ あごの筋肉が発達し歯並びがよくなる
- ⑤ 脳が発達する



食べ物などなど

Q. そらからふってくるものとおなじなまえでおこめからできるおかしってなあに？