



# 給食だより

## ご進級おめでとうございます

希望いっぱいの新生活スタートです。この時期の子どもたちは、これまでと少し違った環境の中で、いつもより疲れやすく体調を崩しがちです。ご家庭では、夜できるだけ早く休ませ、十分に睡眠をとりましょう。また、昼間に元気いっぱい過ごせるよう朝ごはんをしっかり食べて登園できるようご協力ください。

### 「アレルギー物質を含む食品」について

永山こどもの杜保育園では、厚生労働省で規定されている「アレルギー物質を含む食品」を取り入れた給食を実施しています。そのため保育園では提供予定日前に、ご家庭で事前に試してもらうことをお願いしています。知っておきたいアレルギー表示の範囲について説明します。

**オレンジ**-みかんも一緒?と思いがちですが、アレルギー表示における「オレンジ」の範囲は、「ネーブルオレンジ」「バレンシアオレンジ」等いわゆるオレンジ類を指し、温州みかん・夏みかん・はっさく・グレープフルーツなどはオレンジの対象に含みません。また、マンダリンオレンジはミカン類に属し「オレンジ」の範囲に該当しません。

**やまいも**-日本標準商品分類において「やまいも」は、やまのいも類を指します。「じねんじょ」「ながいも」「つくねいも」「いちょういも」「やまといも」が対象となります。さといもは、粘り気があるので属するのではと思われがちですがタロイモ類に属し範囲に該当しません。

ご家庭で食べたことがあり未記入の場合は、おたより帳ファイルの「**アレルギー物質を含む食品**」の喫食済欄に「○」を記入してください。

## 保育園の給食レシピ

### (豆腐のケチャップ煮)

(作り方)

①人参はいちょう切り、玉ねぎは2~3 cm長さのスライスにし、豆腐は3 cmの角切りにする。

②豚肉は2 cmスライスにし片栗粉をつけ中華鍋に半量の油を敷き中火で焼いて取り出しておく。

③その中華鍋に残りの油を入れ、人参・玉ねぎをしんなり透き通るまで炒める。②の豚肉を戻し入れ、豆腐と★調味料を入れて煮込む。



(材料 こども1人分)

豚もも肉	16 g
かたくり粉	1.6 g
木綿豆腐	40 g
グリーンピース	2.4 g
人参	4 g
玉ねぎ	8 g
サラダ油	0.8 g
★ケチャップ	4 g
★砂糖	0.8 g
★顆粒風味調味料	0.6 g