

給食室から



気温の暑い日や寒い日など寒暖差があり体調を崩しやすい日が続いています。また、これから雨の日も増えて湿度が上がり食中毒が発生しやすい季節となってきました。6月も安心安全な給食を届けられるように気を付けて調理をしていきます。



地場産物のよさを知ろう！

私たちが住んでいる地域でとれる食べものを地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などの良い点があります。また、どうしてこの地域で作られるようになったかを考えることにより地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

6月15日（木）は千葉県民の日です

6月15日（木）は「千葉県民の日」です。豊かな大地に恵まれた千葉県は、全国でもトップを争う野菜生産県です。15日は千葉県の恵みを使用した県民の日献立となっています。

その他にも保育園では、年間を通して佐倉市産の旬の野菜を計画的に使用しています。今月は、大玉トマトを7日、13日、27日に、じゃがいもを1日、7日、13日、15日、23日、27日に使用します。特に13日のミートソーススパゲティに大玉トマトを。ポパイポテトサラダにじゃがいもをふんだんに使用します。佐倉市の恵みいっぱい献立となっています。また、一年を通して佐倉市産のコシヒカリも使用しています。粒が大きめで甘みも強く、美味しいお米です。市内の小中学校も同一のお米を使用しています。



トマト

真っ赤な色には栄養成分（リコピン）が豊富です。

老化を予防したり、病気を予防したりする働きがあります。

じゃがいも

ビタミンや食物繊維が豊富です。

特に食物繊維は水溶性と不溶性の両方が含まれており、腸内環境改善の働きがあります。