




# 給食だより

入園・進級おめでとうございます。  
お子さんとご家族の健康づくりのために、給食だよりで「食」にまつわるお知らせをしていきますので是非、ご覧ください。

保育園の給食は、お子さんの成長に必要な栄養素はもちろん、衛生管理や食物アレルギー、添加物にも配慮し、「安全・安心」で「おいしい給食」の提供を心がけております。



## 北見市立保育園の給食

- ◇ お米は道内産のななつぼし、農薬節減米を使用しています。 
- ◇ お肉は道内産、野菜は季節により産地が変わりますが国産を使用しています。  
(令和1年の玉ねぎは、85%北見産です!) 
- ◇ お魚類は、エビやサバなど、時期によって一部国産でないものもありますが、国産を基本に使用しています。 
- ◇ 加工食品や冷凍食品の使用はできるだけ少なくし、手作りをこころがけています。  
(コロッケは冷凍のものを使用しています)
- ◇ 醤油や味噌などの調味料は、添加物の少ないものを使用し、削り節等を使用しただし汁を使い調理しています。
- ◇ めん類のつゆやスープ、ドレッシングなどもすべて手作りをしています。

国から出されている「大量調理施設衛生管理マニュアル」に基づいた衛生管理をしております。そのため、果物は皮をむいて提供できるもののみとなっております。また、野菜は全て加熱処理しております。



### 【保育園の給食】



ドライカレー  
キャベツのサラダ  
大根とベーコンのスープ  
りんご

### 【今月の一品】



#### ～キャベツのサラダ～

#### 材 料 (大人3人分)

キャベツ	葉3枚
きゅうり	1/3本
ハム	2枚
マヨネーズ	大さじ2
塩	少々
コショウ	少々

#### 作り方

- ① キャベツは、幅1cm長さ5cm程度の表紙切りにします。
- ② きゅうりは、縦半分にきり、うすく斜めに切る。
- ③ ハムは、太めのせん切りにする。
- ④ キャベツ・きゅうり・ハムをマヨネーズであえて、塩・コショウで味を整えます。

\*キャベツが硬いときは、茹でたり軽く塩もみをするとういでしょう。  
\*すりごまを入れると、マヨネーズの酸味がまろやかになります。  
\*大人向けには、粒マスタードや洋からしを入れてもおいしいので、作ってみてください。

