



給食だより

担当：福井(もんもん)

外遊びから帰ってきた子ども達は、真っ赤な顔で「ただいま〜！」と元気な声 & 汗びっしょり！
そんな姿を見て、季節の変化を感じます。水分補給を細めに行い、美味しいご飯を食べ、良く
眠り、じめじめした梅雨を乗り切りましょう！



食中毒に気をつけて！〜湿気が多い梅雨や夏に多く見られるのが特徴〜

飲食店などでの食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている **家庭の食事** での発生
も多発しています。食中毒予防の3つの原則を守り食中毒を防ぎましょう。

主な症状には、**腹痛・下痢・嘔吐・発熱** 等が見られます。食中毒が疑われた時には、
むやみに市販薬に頼らず、早めに受診を。



食中毒予防の3原則



1. 菌をつけない

①手洗いを正しく行う。②食材をよく洗う。③調理器具は殺菌してから使用する。



2. 菌をふやさない

①調理した食材はすぐに使うか、冷蔵庫に保管する。②食材の保存温度を守る。

3. 菌をやっつける

①加熱調理する食品は十分に火を通す。②使用した調理器具は熱湯をかけて殺菌する。

6月メニューから おすすめレシピ★★★★紫陽花ゼリー★★★★ **作り方**

材料

- ・水 120 cc ・寒天クック 1.6g
- ・砂糖 大さじ1 ・豆乳 120 cc
- ・フルーツ缶・☆ゼリーの素(クール)
- ・水 60 cc・ぶどうジュース 6 cc
- ・★ゼリーの素(苺) 12g・水 60 cc



- ①水に寒天クックを入れ火にかける。
寒天を煮溶かしたら砂糖を加える。
- ②砂糖が溶けたら豆乳を加え、粗く刻
んだフルーツ缶と合わせてカップに
入れ、冷やし固める。
- ③ゼリーの素☆を熱湯で溶かし、ぶど
うシロップを入れる。バットに入れ
冷やし固める。
- ④ゼリーの素★を熱湯で溶かし、バツ
トに入れ冷やし固める。
- ⑤②の上に、③と④をコロコロにカッ
トしたものを盛り付けし、折り紙で
作った葉っぱを添え、出来上がり♪