



給食だより

担当：本間（花・もんもん）

日中は夏のような暑さですが、朝晩はまだ涼しい日もありますね。暑さで食欲が落ちたり、気付かないうちに脱水症状になり熱中症になったりする危険性もあるので体調管理に気を付けていきましょう。湯船にしっかりと浸かり汗をかくことも熱中症対策になります！

食中毒予防の3原則

① 食中毒菌を付けない！

- 購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み、できるだけ保冷バックに保冷剤を入れて持ち帰りましょう。
- 調理や食事の前、生の肉・魚・卵を取り扱った後には手を洗いましょう。ペット等動物に触ったり、トイレに行ったり、おむつを交換したり、鼻をかんだりした後の手洗いも大切です。

② 食中毒菌を増やさない！

- 生鮮食品などの様に冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品の購入は、買い物の最後にし、購入したら早めに帰るようにしましょう。
- 冷蔵庫の詰めすぎに注意しましょう。目安は、冷蔵庫の7割程度です。
- 冷凍食品など凍結している食品を調理台に放置したまま解凍する事はやめましょう。室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行うとよいでしょう。



③ 食中毒菌をやっつける！

- 包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに洗剤と流水で良く洗いましょう。（スポンジはしっかりと水分を絞ります）包丁、食器、まな板などは、洗った後、熱湯をかけると消毒効果があります。たわしやスポンジは、煮沸すればなお良いです。
- 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺菌することができます。目安は、中心部の温度が75℃で1分間以上加熱することです。

～ミネラルアップ 給食レシピ～

★切干大根の旨煮★

材料	幼児1人分	作りやすい分量
切干大根（4倍）	4.5g	14g
人参（千切り）	10g	1/6本
油揚げ	4g	1/2枚
小松菜	8g	2本
だし汁	50ml	150ml
醤油	2g	小さじ1
砂糖	1g	小さじ1
みりん	0.5g	小さじ1/4

《作り方》 準備：食材を切り、油揚げは油抜きをする。

切干大根・人参をだし汁で煮て柔らかくなったら他の食材と調味料も入れて煮る。そのまま煮詰め、味が染みたら完成です！

6月の行事食 ～水無月～

白いういろいろの表面に甘く煮た小豆をのせ三角形に切り分けた和菓子のことです。6月30日は、1年の折り返しにあたる日です。京都では、1年のちょうど折り返しにあたるこの日に残り半年の無病息災を祈念して水無月を食べる風習があります。保育園では、食べやすくするため小豆を上に乗せた蒸しパンを作りたいと考えています！

