

7月 食育だより

食中毒に関するはなし…

食中毒は一年を通じて発生しますが、6月から9月にかけてもっとも多く発生する時期となります。これは、高い気温と湿度のため、食べ物が痛みやすくなることと、暑さのために抵抗力が落ちてしまうことが原因と考えられます。

食中毒予防の三原則と予防のポイント

<細菌をつけない>

- ①石けんを使ってきちんと手を洗いましょう。
- ②まな板、包丁は最初だけでなく、肉や魚を切った後もよく洗いましょう。

<細菌を増やさない>

- ①調理した後は時間が経つほど菌が増えやすくなるので、すぐに食べるようにしましょう。
- ②買った食材は、冷蔵庫にしまうなどして、正しく保管しましょう。

<細菌をやっつける>

- ①肉や魚は中心までしっかり加熱する。
- ②肉や魚、卵を使った後の調理器具は洗剤で洗ってからさらに、熱湯をかけて殺菌すると、より効果的です。



給食室では、こんなことにも配慮しています！



- ◆加熱した食材の温度を測定しています。(中心温度計で90℃1分以上の加熱を徹底しています。)
- ◆生野菜は出しません。
全ての野菜には、焼く、煮る、茹でるなど火を通しています。
- ◆手洗いの徹底
食品を触ったらその都度手を洗い、ペーパータオルを使って拭きます。また、アルコール消毒もしっかり行っています。



おいしい夏野菜をたくさん食べよう！

- 【きゅうり】…利尿作用、余分な熱をとる、余分な塩分をとる、のどを潤す、ほてった体を冷やしてくれる。
- 【ピーマン】…血をさらさらにする。
- 【トマト】…食欲増進、余分な熱をとる、のどを潤す。
水分がたくさん含まれています。
- 【ナス】…余分な熱をとる、血のめぐりを良くする、化膿や腫れを治める、利尿作用。
- 【レタス】…余分な熱をとる、血のめぐりを良くする、化膿や腫れを治める、利尿作用。
- 【スイカ】…体を冷やす、のどを潤す、利尿作用、むくみをとる、酒毒をとる。
- 【とうもろこし】…胃腸の調子を整える。たんぱく質がたくさん。



麻婆はるさめの作り方

保育園の給食メニュー、ご家庭でも作ってみませんか！

【材 料】 4人分

豚肉………	200g
にんじん…	70g(1/3本)
はるさめ…	70g
ピーマン…	70g(2個)
しょうが…	小さじ1/3
にんにく…	小さじ1/3
油………	適量
中華スープの素…	小さじ2
かつお……	大さじ1・1/3
赤みそ……	小さじ1強
しょうゆ……	小さじ1強
砂糖………	小さじ1
片栗粉………	適量

【作り方】

- ① 豚肉は少し細かく切る。ひき肉でもOK。
はるさめを茹でて、適当な長さに切る。
にんじん・ピーマンは千切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、香りが出てきたら肉を炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、にんじん・ピーマンの順に炒める。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら、はるさめと調味料を加える。
- ⑤ 水(分量外)で溶いた片栗粉でとろみをつけて、できあがり。

※豚肉と野菜から出た水分量によって、水溶き片栗粉の量を調整する。