

2022年6月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより6月号



じめじめとした梅雨の時期がやってきます。

この時期は、高温多湿のため体調をくずしやすくなります。

体調管理のひとつとして、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

『食中毒を予防しましょう』

食中毒を予防する3つのポイントは「つけない、増やさない、やっつける(殺す)」です。

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は

食中毒の発生が心配されます。

小さい子どもは抵抗力が弱いため、体内に食中毒菌

が入ると重症化しやすいので、きちんと予防しましょう。



<家庭でできる食中毒予防の6つのポイント>

1.食品の購入

消費期限等を確認し、購入した食品は、肉汁や魚等の水分がもれないようビニール袋等にそれぞれ分けて包み、早めに持ち帰りましょう。

2.保存方法

冷蔵庫は10°C以下、冷凍庫は-15°C以下に維持することがめやすです。

冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎには注意しましょう。めやすは7割程度です。

3.下準備

ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗いましょう。

解凍は冷蔵庫の中や電子レンジを使い、温室で解凍するのはやめましょう。食中毒菌が増える場合があります。

4.調理

加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。園では、中心部の温度が75°Cで1分間以上加熱しています。家庭では、加熱したものを割って中身(色)を確認しましょう。

5.食事

この時期の「生もの」を与えるのは控えましょう。調理前後の食品は、室温に長く放置しないようにしましょう。

6.残った食品

残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。そして、時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。ちょっとでも怪しいと思ったら食べずに捨てましょう。

食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。それでも、もしお腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、お医者さんに相談しましょう。

(参考:厚生労働省「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」より抜粋)

<食育計画6月>

<1歳>自分で食べようとする意欲を大切にする。

<2歳>いろいろな食材(野菜)に触れて体感してみる。

ケチャップうどん

<材料>大人2人分

- ・うどん……………400g
(冷凍うどんの場合、2つ)
- ・ツナ缶……………80g
- ・たまねぎ(うす切り)……………1/4個
- ・にんじん(いちょう切り)…1/4本
- ・ピーマン(細切り)……………2個
- ・トマトケチャップ……………大さじ4
- ・油……………大さじ1



<作り方>

- ①フライパンに油を入れ、たまねぎ、にんじん、ピーマンを炒める。
- ②解凍したうどん、ツナ缶を入れ、トマトケチャップで味を調える。

ケチャップの味がピーマンのにがみを消すため、子どもたちも残さず食べられる献立です。

《6月の旬野菜》

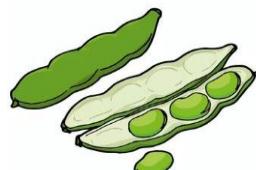
・きゅうり



・ピーマン、パプリカ



・そらまめ



・なす

・枝豆

この時期から夏野菜と呼ばれるものが出そろってきます。じめじめした梅雨の時期、体調を整えるためにも旬のおいしい野菜をたくさん食べましょう。