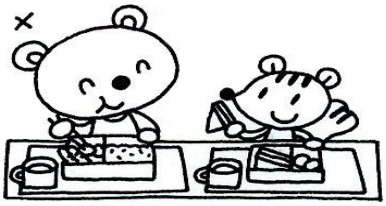


2023年 6月

小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより6月号

梅雨の時期がやってきますね。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。
特に加熱をしない生ものは大人も注意が必要です。
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℃以下、冷凍庫は-15℃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、室温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℃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

保育園に通っている子どもに「生もの」を与えるのはやめましょう。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＞

＜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
・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≫

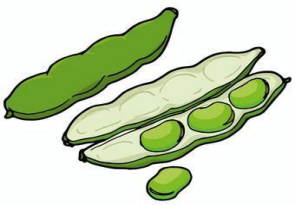
・きゅうり

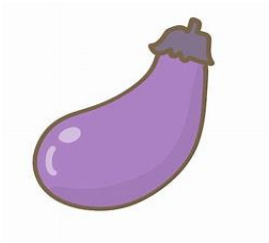
・ピーマン、パプリカ

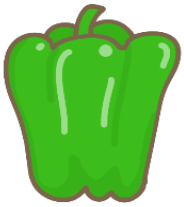
・そらまめ

・なす

・枝豆







食育で「そらまめ」に触れる体験を行います。また6月23日はお弁当給食を実施します。じめじめした梅雨の時期、体調を整えるためにも旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう。