

給食だより

蒸し暑い日が多い梅雨は、体力や食欲が低下しがちです。晴れ間には体をたくさん動かし、しっかり食べて、元気に過ごしましょう。また食中毒が発生しやすい時季になります。園でも食中毒予防に努めていきたいと思いますが、ご家庭

でも、気を付けるポイントを参考にしてみてください。

知って得する

食の知恵袋

食中毒に気を付けましょう

食中毒の発生件数の9割以上を占めているのが「細菌性食中毒」です。カンピロバクター、サルモネラ菌、腸炎ビブリオ、腸管出血性大腸菌O157、黄色ブドウ球菌といった有害な細菌が食品に付くと食中毒を引き起こします。

食中毒を防ぐには、食品を購入してから、調理して、食べるまでに、食中毒の原因となる菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが、とても大切です。

とくに手洗いは、食中毒予防の第一歩です。指や爪の間、手首もしっかり洗いましょう。



食中毒を防ぐポイント

① つけない

調理前も調理中も石けんで手をよく洗う。野菜や魚も調理前によく洗う。生肉や魚を扱う際の調理器具はほかの食材と分けたり、殺菌したりする。

② 増やさない

買った肉や魚は長く持ち歩かず、適切な温度（冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下）で管理して菌を増やさない。

③ やっつける

肉や魚は中心部までしっかり加熱*する。また、調理器具も清潔に保つ。

*目安は75℃、1分間以上（二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品は85~90℃、90秒間以上）。

◎6月の献立予定◎

蒸し暑い日もあるので、口当たりの良いサラダうどんやさっぱりと食べられる紫蘇風味のたらの天ぷら、にんにくやしょうがを適度に使った料理、梅雨時期らしくあじさいゼリーなどが登場します。

19(金)…誕生会では、人参ご飯、鶏のコラー煮、マセドアンサラダ、スープ、プチゼリーです♪

6月の平均値

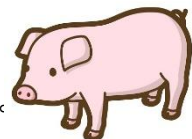
	エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	加減
以上児 平均量	546kcal	18.8g	21g	1.7g 未満	233mg

◎今月のおすすめメニュー◎

～ポークチャップ(4人分)～

豚スライス 150g 料理酒少々 ニンニクすりおろし少々 塩胡椒少々
玉葱 50g パイン缶 30g 味付け(ケチャップ 20g ウスターソース 8g) パセリ缶少々

- ① 豚肉を一口に切る。
- ② 玉葱、パインも食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油をひき、豚を入れ、料理酒、にんにく、塩胡椒を入れてよく炒める。
- ④ そこへ玉葱も入れて炒める。火が通ればパイン缶、ケチャップとウスターソースを入れて仕上げる。パセリ缶を少々ふって出来上がり。



♪ 食育の取り組み ♪



ばら組、グリーンピースの皮むきをしました。
高野豆腐などと一緒に炊きました。



ゆり組、そら豆の皮むきです。
ふわふわのベッドに入っていたね！



パイナップルとキウイの
うろこに見立てたこいの
ほりケーキを作りました

アレルギー児用のこいの
ほりゼリーです。

スナップエンドウのすじ取りです。ちょ
っぴり難しかったようです・・・

☆ゆり組さん、匂い当てクイズをしました★



バナナ、ピーマン、玉ねぎ、オレンジ、カ
ボチャ、グリーンピースを入れて蓋をし、小さ
な穴をあけて匂いで何かを当てます。
思ったイラストの色を塗って答え合わせ
をします。最後はご褒美シールをプレ
ゼントしました♪



☆☆月1の焼き立てパン☆☆

5月はウィンナーパンでした。くるくる
巻いた生地からウィンナーが出たり
でしたが、手作りならではのパンです

5月の誕生会メニューです

