

給食だより



2022年7月 岡部聖母保育園

7月もあつという間に中旬を過ぎました。厳しい暑さが続いています。子ども達は毎日、ニコニコと気持ちよさそうに、プールや水遊びを楽しんでいるのが給食室からも見られます。これからさらに暑くなりますが、こまめに水分補給をして、ご飯もたくさん食べて、元気に夏を乗り切ってもらいたいと思います。

食中毒に気をつけましょう！

今年は例年と比べかなり短い梅雨となりましたが、まだ雨の降る日が続く不安定な季節です。この時期は気温や湿度が上がり、また体力も低下しがちなため食中毒に要注意です。食中毒予防の基本は手洗いです。正しい手洗いをして、食中毒、また感染症の予防をしましょう。

【正しい手の洗い方】



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

★指先、爪、指の間、しわ、手首は汚れが残りやすい箇所です。丁寧に洗いましょう。

参照：厚生労働省、子どもの食教育

【食中毒予防の3原則】

- ① **つけない!** 食品を汚染しないよう手洗いを徹底しましょう。調理器具(包丁、まな板など)もこまめに洗浄しましょう。
- ② **増やさない** 生鮮食品等は購入後すぐに冷蔵・冷凍しましょう。調理したものはすぐに食べましょう。
- ③ **やっつける** 食品の内部まで火が通るように、よく加熱しましょう。中心部が75℃以上で1分以上加熱が目安です。(ノロウイルスの場合は85~90℃以上で90秒以上)



☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆

たたき胡瓜

<3歳以上児 5人分>

- ・きゅうり 2本
- ・ごま油 7.5g(小さじ2弱)
- ・酢 12.5g(小さじ2強)
- ・砂糖 12.5g(小さじ4強)
- ・しょう油 12.5g(小さじ2強)

- ①きゅうりはめん棒でたたき、乱切りにする。
- ②調味料をすべて合わせる。
- ③①と②を和える。

チーズインスティックポテト

<3歳以上児 5人分>

- ・じゃがいも 150g
- ・粉チーズ 10g
- ・上新粉 37.5g(大さじ4強)
- ・水 50g(1/4カップ)
- ・塩 適量
- ・サラダ油 14g(大さじ1強)

- ①オーブンを170℃に予熱しておく。
- ②じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切り茹でる。または電子レンジで600W3分~5分加熱する。
- ③②のじゃがいもをつぶし、その他の材料を全て加え混ぜる。
- ④スティック状に成型し、鉄板に並べオーブンで15分程加熱する。

この さかな なーんだ？

ずっと およいでいないと
しんでしまうよ



つるんとした かたちで
はやく およげる



この さかなを つかって
つくられます。
だしをとるのに つかったり、
りょうりに かけたり
します。

さかなの まわりを
あぶって たべる
「たたき」が ゆうめい

