

給食だより



2023年6月 岡部聖母保育園

6月は台風や梅雨入りしたことで、雨の降る日が続き、じめじめとした蒸し暑い日が多くなりましたね。晴れた日には、子どもたちは園庭で水遊びをして、元気いっぱい気持ちよさそうに遊んでいます。これから夏へ向けてさらに気温も上がってきます。水分補給をしっかりと熱中症に気をつけて遊んでほしいと思います。

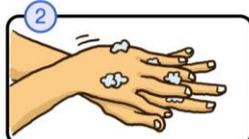
食中毒に気をつけましょう

梅雨に入る6月は湿度や気温が高く、細菌が増えやすいため食中毒が発生しやすくなります。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を予防しましょう。

【正しい手の洗い方】



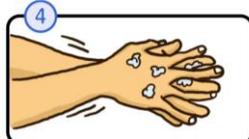
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



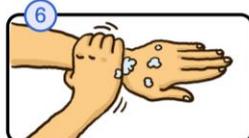
指先・爪の間に念入りこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

★指先、爪、指の間、しわ、手首は洗い残しが多い箇所です。丁寧に洗いましょう。

【食中毒予防の3原則】



- ・食品を汚染しないよう手洗いを徹底する。
- ・包丁やまな板など、こまめに洗う。



- ・購入した冷凍食品や生鮮食品は、速やかに冷蔵庫、冷凍庫に入れる。
- ・調理したものはすぐに食べる。



- ・まな板、包丁、布巾などよく消毒する。
- ・加熱する食品は中心までよく加熱する。
- ★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)

参考：こどもの食教育

☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆

スパイシーチキン

<3歳以上児 5人分>

- ・鶏もも肉 250g
- ・しょう油 18g(大さじ1)
- ・砂糖 5g(小さじ2強)
- ・酒 11g(小さじ2強)
- ・みりん 2.5g(小さじ1/2弱)
- ・ごま油 2.5g(小さじ1/2強)
- ・りんごジュース 4g
- ・ごま 適量
- ・にんにく 0.5g
- ・しょうが 0.5g
- ・小麦粉 25g(大さじ3弱)

- ①にんにく、しょうがはすりおろす。
- ②調味料をすべて合わせ、鶏もも肉を漬け込む。
- ③少し漬け込んだら、小麦粉をまぶしフライパンまたはオーブンで焼く。

たたききゅうり

<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きゅうりはめん棒等でたたき、乱切りにする。
- ②調味料をすべて合わせ、①を加えてよく和える。

なつに おいしい やさい
なまえ わかるかな？

