



給食だより

2024年6月号

HAGUMI
共に明日を育み(業組)ます



食中毒に注意しよう!

梅雨入りも近づいてきました。気温と湿度が上昇することで、細菌が増えやすく、食中毒が発生しやすい季節です。病気に対する抵抗力が低い乳幼児は、食中毒にかかると高熱や嘔吐・下痢などの症状が重くなる可能性があります。ご家庭でも起こる危険性のある食中毒ですので、予防方法を見直してみてください。

食中毒予防の3原則

つけない

手指には目に見えない菌がたくさん付着しています。食品や口につけないように、家に帰ってきたとき、料理を始める前、食事をするときなど意識して手洗いしましょう。



増やさない

細菌は高温多湿な環境で増えてしまうものが多いです。生鮮食品は購入後すぐ持ち帰り、冷蔵庫に入れ保管しましょう。また消費期限内でも早めに食べましょう。



やっつける

ほとんどの細菌は過熱に弱いです。食材はよく加熱して食べましょう。包丁やまな板などの調理器具にも菌は付着しているので、よく洗い、熱湯や消毒剤で殺菌しましょう。



虫歯予防第一 歯と口の健康習慣

6(む)4(し)と読めることから
6月4日は「虫歯予防デー」、
6月4日~6月10日は
「歯と口の健康習慣」です。
この機会に、歯と口の健康について
あらためて考えてみましょう!

POINT

- よく噛んで食べよう
- 食後にはお茶を飲もう(お茶を飲むことで口の中の汚れを落としたり、虫歯菌を減らす効果があります)
- 規則正しく食事をとろう(食事と食事の間隔をとることで再石灰化する時間が作れます)



簡単副菜レシピ

【もやしのごま和え】



《ざいりょう》 5人分

もやし	200g	しょうゆ	大さじ1
にんじん	1/4本	砂糖	小さじ1
きゅうり	1本	すりごま	大さじ1
ロースハム	30g		



《つくりかた》

- 調味料は合わせておく。
- きゅうりを千切りにし、少量の塩(分量外)を振っておく。
- もやしは食べやすい大きさに切る。
- 人参は皮をむき、千切りにする。ロースハムも千切りしておく。
- 鍋に湯を沸かし、人参を入れ加熱する。3分後にもやしも入れ加熱し、人参が柔らかくなったらザルにあげ、水にさらす。
- 2と4の野菜の水分をしっかり絞りボールに入れ、切っておいたロースハム・調味料と合わせる。

ごまの香りがよい和え物です。

※園ではロースハム・きゅうりも加熱しています。