



# 給食だより



2025年6月号

HAGUMI  
共に明日を育み(業組)ます



梅雨入りも近づいてきました。この季節は、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くなります。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・下痢など重症化する可能性があります。食中毒は、家庭でも起こる危険性があるので、食品の取り扱いに十分注意をして予防していきましょう。

## 家庭でできる食中毒予防

### ①食品の購入

- 食品の消費期限など表示を確認し購入する。
- 場合によっては保冷材等を活用し購入後は早めに帰宅する。



### ②食品の保存

- 帰宅後すぐに冷蔵庫にうつす。
- 肉や魚などは汁がもれないよう、包んで保存する。



### ③下準備

- こまめに手を洗う。
- タオルやふきんは清潔なものに交換する。
- 肉・魚は生で食べるものから離して作業する。



### ④調理

- 加熱を十分に作る。(目安は中心部分の温度が75℃で1分以上)
- 調理を途中で止める場合食品は冷蔵庫に入れる。



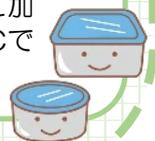
### ⑤食事

- 食事の前に手を洗う。
- 出来上がった料理は、長時間室温で放置しない。



### ⑥残った食品

- 手洗い後、清潔な器具・容器に保存する。
- 温めなおす時は十分に加熱する(中心部分 75℃で1分以上)



## 虫歯予防デー

6月4日は「虫歯予防デー」、また6月4日～10日は「歯と口の健康週間」と制定されています。生涯自分の歯で健康に過ごす為にも、子どもの内から虫歯を予防していきましょう。



### Point



- よく噛んで食べよう(唾液の分泌を促します)
- 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)
- 食後の歯磨きを習慣化させよう



## かんたんおかずレシピ

### 【あまからポテト】

#### 《ざいりょう》

- |         |         |
|---------|---------|
| • じゃがいも | 中 2 個   |
| • 揚げ油   | 適量      |
| • 砂糖    | 大さじ 2   |
| • しょうゆ  | 大さじ 1/2 |
| • いらごま  | 適量      |



#### 《つくりかた》

1. じゃがいもを 1 cm 程度の角切りにし、10 分程度水にさらす。
2. 1 のじゃがいもを水からあげ、水気をふき取る。
3. 油を 170℃ に熱し、2 のじゃがいもを入れ、火が通るまで揚げる。
4. 砂糖・醤油をフライパンに入れ、砂糖が溶けるまで温め、そこに 3 の揚げたじゃがいもを加え、和える。
5. 器に盛り、いらごまを上からかける。