



きゅうしょく 給食だより



まもなく雨の多い季節がやってきます。夏に向けて、気温も湿度も上がり、体調を崩しやすくなります。体力が落ちると、食中毒にもかかりやすくなります。疲れ気味な日は、早めに眠り、睡眠をしっかりととりましょう。翌朝は元気に起きられるようにしたいです。

そして、食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを使い、しっかりと手を洗う習慣をつけましょう。



あさごはんスイッチオン!

あさごはんをしっかりとべて、げんきにすごしましょう。

じゃがいもとベーコンの細切り炒め

1人分の エネルギー:57.6kcal
塩分:0.3g

材料(4人分)

- じゃがいも 160g (2個)
- ピーマン 60g (1個)
- ベーコン 40g (4枚)
- 油 小さじ1
- 塩こしょう 少々

作り方

- ①全ての材料を細切りにする。
- ②フライパンに油をひき、ベーコンを軽く炒める。
- ③じゃがいもを加え、透き通るまで炒める。
- ④ピーマンを加えてさっと炒め、塩こしょうで味を調える。



ジャガパニーおじさん



ぴっちくん

彩り豊かで食欲をそそり、じゃがいものシャキシャキとした食感がたまりません。しっかりした味付けのベーコンが入っていることで、野菜が苦手でも食べやすいです。

きゅうしょくだよりでは、簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介します。

食育クイズ

Q 日本で作られている「はるさめ」は何からできているでしょうか?

① いも ② 米 ③ 海藻

A ① いも
国産のはるさめは、じゃがいもやさつまいもなどの「でんぷん」からできています。

どんな調理法?

竜田揚げ(たつたあげ)

肉や魚にしょうゆ、みりんなどで下味を付け、片栗粉をまぶして油で揚げたもの。百人一首でも知られる奈良県の竜田川の白波と、美しい紅葉が連想されることから名づけられた、という説もあります。

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1 食品の購入

- 消費期限などの表示をチェック!
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む
- できれば保冷剤(氷)などと一緒
- 寄り道しないでまっすぐ帰ろう

point 2 家庭での保存

- 沸ったらすぐ冷蔵庫へ!
- 入れるのは7割程度に
- 冷蔵庫は10℃以下に維持
- 冷凍庫は-15℃以下に維持
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

point 3 下準備

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- タオルやふきんは清潔なものに交換
- ゴミはこまめに捨てる
- こまめに手を洗う
- 肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- 井戸水を使っていたら水質に注意
- 肉・魚は生で食べるものから離す
- 野菜もよく洗う
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4 調理

- 加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)
- 台所は清潔に
- 作業前に手を洗う
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

point 5 食事

- 食事の前に手を洗う
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- 長時間室温に放置しない

point 6 残った食品

- 時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
- 作業前に手を洗う
- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- 温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)
- 早く冷えるように小分けする

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」
厚生労働省

歯と口の健康週間 6月4日~10日

健康な「歯と口」は、健康な食生活をおくるための土台となります。歯磨き習慣や、よく噛んで食事をする事、おいしく食べるための生活習慣・生活リズムを整えること、などとつながっていて、健やかな心と体の成長のためにも大切です。「心と体を支える歯と口の健康づくり」を進めましょう。

特に、乳幼児期は、歯・口の発育とともに食べる機能も獲得していきます。口の動かし方、歯の生え方、幼児期には、手を使う・食具を使うなど、食事の様子もどんどん変化します。安全に食事をするためにも、体の発達・食べる力の発達などの、成長に合わせた食事形態が大切になります。(7月以降のきゅうしょくだよりで、具体的にお伝えしてゆく予定です)



~ご協力よろしくお願ひします~
3歳児と5歳児クラス保護者の皆様を対象に、「食育に関するアンケート調査」を実施させていただきます。アンケートの結果は、給食や食育活動に活用させていただきます。
お願ひ!

