



6月 給食だより

令和元年 6月
栄養士 照屋恵美



食事前に、必ず手を洗いましょう

ジメジメとしたつゆがやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食事前にしています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見ているか、教えてください。つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。



肉の生焼けに注意

調理室
だより

気をつけている細菌類

調理現場では、どんな食材にも、十分に火を通しています。

- 黄色ブドウ球菌/60度以上で、30~60分間の加熱
 - O157/75度以上で、1分間の加熱
 - ノロウイルス/85度以上で、1分間の加熱
 - カンピロバクター/60度以上で、1分間の加熱
- ご家庭でも参考にしてください。



お肉は生で食べません

食中毒の発生しやすい季節です。食中毒の中でも圧倒的に発生件数が多いものが「カンピロバクター」です。カンピロバクターは食肉に、特に鶏肉は流通している肉の実に 50%以上の物が汚染されているといわれています。

- ・75℃以上で1分間以上加熱する。
(生肉や加熱が不十分な料理は食べない)
- ・食肉と野菜や果物の調理器具は別にする。
- ・食肉を取り扱った後はよく手洗いをする。

しっかりかんで、おいしく食べよう

家族で楽しく、カムカムカミング!



かめばかむほど、
体にいいことが
いっぱい!



胡瓜とわかめ
の和え物

材料 (2人分)

- ・胡瓜・・・中 1/2 本
- ・ワカメ・・・8g
- ・酢・・・小さじ1
- ・さとう・・・小さじ2/3
- ・しょうゆ・・・小さじ1/3
- ・ごま・・・適量



厨房コラム

梅雨の時季になりました。高温多湿の中で園児も活動時にたくさん汗をかきますね。園でも水分をこまめに摂るようにしています。ご家庭でも、のどが渇く前に飲むよう心がけるとよいですね。熱中症などに注意しましょう。
P.S. 高温多湿の時季、食品の管理に十分気をつけてください。引き続き「早寝、早起き、朝ご飯！」で元気に園生活を送りましょう。

※胡瓜とわかめの食感が歯ごたえがあって良いですよ～