



8月給食だより



暑い日が続くこの季節は、食べものが傷みやすくなり、食中毒に気がつけたい時期です。子どもたちはまだ体の抵抗力が弱いため、ちょっとしたことで体調をくずしてしまうこともあります。

保育園では、調理や配膳のときに衛生面にしっかり気をつけて、毎日安心でおいしい給食をお届けできるよう心がけています。今回は、おうちでもすぐのできる「夏の食中毒予防のポイント」をご紹介します。

夏の食中毒を予防する4つの基本

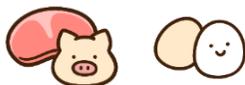
1 しっかり手洗いをする

食事前や調理の前には、石鹸を使って丁寧に洗うことが大切です。爪や指の間までしっかり洗い、菌の侵入を防ぎましょう。



2 食材は中までしっかりと加熱を

お肉やお魚、卵などはしっかり火を通す事で、食中毒の原因菌を防ぐことができます。とくに鶏肉やひき肉には要注意！見た目だけでなく中身まで火が通っているか確認しましょう。



3 作ったら早めに食べましょう

調理後の料理を常温で長く置いておくと、菌が増えやすくなります。作った料理はできるだけ早めに食べることがポイントです。お弁当も保冷材や保冷バックの活用がおすすめです。



4 冷蔵庫の管理も見直しを

冷蔵庫に入れていれば安心...ではなく、詰めすぎやドアの開け閉めが多いと温度が上がる事も。温度設定や食品の整理も、夏場はとくに意識してみてくださいね。



お家でも、安心安全な食生活を一緒に心がけていきましょう♪



教えてあおい先生!

旬の野菜には、どんなパワーがあるの？

旬の野菜には、その時期の体にぴったり合った栄養がたっぷりつまっています。たとえば夏野菜には、体の熱を下げてくれる水分やカリウムが多く含まれており、暑さで疲れた体をやさしく整えてくれる働きがあります。

さらに、旬の野菜はその季節に自然と育つため、栄養価が高く、味も濃くておいしいのが特徴です。出回る量が多いため価格も安定し、家計にもやさしいですね。

保育園でも、できるだけ旬の野菜を取り入れて、子どもたちに季節を感じながら食べる楽しさを知ってもらえるよう心がけています。「トマトが赤くて甘かった!」「オクラってねばねばしてる!」そんな声が給食の時間から聞こえてくることもありますよ。

ご家庭でも、今が旬の野菜をぜひ食卓に取り入れて、季節の味や変化を親子で楽しんでみてくださいね。



ぜひ、試してみてくださいね♪



おすすめレシピ

さっぱりつるつる食べやすい!

保育園のバンサンスー

(大人2人・子ども1人)

春雨...20g
にんじん...輪切り3cm (25g)
きゅうり...1/2本 (50g)

砂糖...4.5g (小さじ1.5)
ごま油...4g (小さじ1)
酢...7.5g (小さじ1.5)
しょうゆ...4g (小さじ0.7)
塩...1g (小さじ0.2)

- ①春雨を茹でて3cm幅に切り流水にさらして冷ます
- ②にんじん、きゅうりを短い千切りにしそれぞれ茹でて流水にさらして冷ます
- ③Aの調味料を合わせてレンジでさっと加熱し、酸味を飛ばす
- ④①②を絞って水けを切り③と和えたら完成!!

