

6月 給食だより

令和6年 6月 1日
甲南立正保育園

梅雨の季節がやってきました

雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい梅雨を迎えます。気温や湿度が上がると、食欲や体力がダウンしやすくなります。体調管理には十分気を付けましょう。

食事と健康

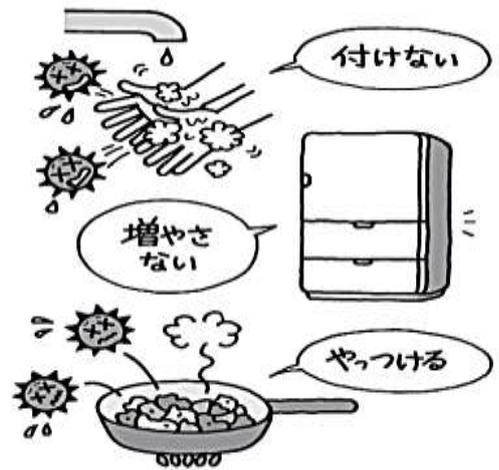
食中毒に気を付ける

食中毒は原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入して発生します。腹痛や下痢、嘔吐などを引き起こし、重症化することもあり、家庭でも発生の危険性があります。食中毒予防の原則とポイントをご紹介します。

◆ 細菌性食中毒を予防する3原則

- ① 細菌を食べ物に「付けない」…洗う、分ける
 - ・手洗いを徹底し、原因菌や細菌を食べ物に付けない。
 - ・調理器具はきれいに洗って殺菌する。
 - ・肉や魚の水分を他の食品に付けない、袋を分ける。
- ② 食べ物に付着した細菌を「増やさない」…低温で保存する
 - ・できるだけ早く冷蔵庫に入れる。
 - ・過信せず早く食べる。
 - ・冷蔵庫は詰めすぎず、7割程度に。

* 細菌の多くは 10℃以下で増殖が遅くなり、-15℃以下で増殖が停止する。
- ③ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」…加熱処理
 - ・肉や魚、野菜は加熱して食べる。
 - ・生肉や魚を切った調理器具は、よく洗って熱湯をかけて殺菌する。* 加熱の目安は中心部の温度が 75℃で 1分以上。



野菜レシピ!

キャベツのおかか和え

甘くて軟らかい春キャベツをたっぷり食べられる一品です。レモンのさわやかな風味がポイントです!

(材料) 大人2人前

キャベツ.....150g
にんじん.....20g
かつお節.....1パック(2~3g)
しょうゆ.....小さじ2
レモン汁.....小さじ1/2
砂糖.....小さじ1



作り方

- ① キャベツを2cm角の四角、にんじんは短冊切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじんを入れ、1分ほどゆでたらキャベツを加える。
- ③ キャベツがしんなりしたらザルにあげ、冷水で冷ます。
- ④ ③の水気を絞り、かつお節、調味料と和える。

☆ ④で水気を絞る時は絞りにすぎに注意します。味が薄い場合は、塩を加えて調整してください。

野菜レシピ!

オーロラサラダ

ケチャップの甘さで野菜を食べやすくなります。オーロラソースはいろいろな野菜と相性が抜群です!

(材料) 大人2人前

にんじん.....60g
じゃがいも.....100g
ブロッコリー.....100g
マヨネーズ.....大さじ2
ケチャップ.....大さじ1+1/2



作り方

- ① マヨネーズとケチャップは混ぜ合わせてオーロラソースを作る。
- ② にんじん、じゃがいもは厚めのいちょう切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分ける。
- ③ ②を硬いものから順に食べやすい硬さにゆでる。
- ④ 食べる直前に③を①で和える。

お忙しい中、食事アンケートにご協力頂きありがとうございました。
集計の結果を踏まえ、今後の給食作り、食育活動に役立てていきたいと思ひます。