



6月の給食だよ!

平成30年6月5日発行 美女木げんき保育園

ジメジメとした梅雨の季節が近づいてきました。食中毒は一年を通して発生しますが、6月から9月にかけて最も多く発生する時期となります。これは、高い気温と湿度により菌が繁殖しやすく、食べ物が傷みやすくなる事と、暑さのために体の抵抗力が落ちてしまう事が原因として考えられます。食中毒予防の基本は「手洗い」です。食事前は、石鹸を使ってきちんとした手洗いを習慣づけ、手はいつも清潔にしておきましょう!

食中毒を予防するために……

<つけない>
① 手を洗う②食材を洗う③調理器具を清潔に!

<増やさない>
① 食材を適切な温度で保存する。

<やっつける>
① 肉や魚は中心までしっかり加熱する。保育園では、中心温度計を使用して、85℃1分以上の加熱を徹底しています。
② 肉や魚、卵を使った後の調理器具は洗剤で洗ってからさらに、熱湯をかけて殺菌するとより効果的です。



<材料 4人分>

- ・キャベツ…1/4切
- ・人参…1/4切
- ・胡瓜…1本
- ・じゃこ…15g
- ・醤油…少量

<作り方>

- ① キャベツは細切り、人参は千切り、胡瓜は半分の斜め切りにしてすべて茹でる
- ② ①にじゃこ少量の醤油を加えて混ぜ合わせて出来上がり

※じゃこの塩分で醤油は控えめにします

よくかむとどうしていいの?

① **食べもののおいしさを感じます**
歯ごたえ、味わい…素材そのものもち味がわかります。



② **消化を助けます**
かむと唾液が出ます。唾液が出ると、食べものの消化を助けます。



③ **唾液に含まれるホルモンが頭の働きをよくします**



④ **歯やあごの骨を育てます**



⑤ **言葉の発音がはっきりするようになります**



給食では、よく噛んで食べることができると、噛みごたえのある食材、煮干・大豆・じゃこ・ごぼうなどが登場します。よく噛んで食べるといいことがたくさんありますね!

5月16日 食育活動～レタスちぎり～

はじめてのスマックと帽子をつけて活動!レタスの香りや感触を楽しみながら上手に小さくちぎってくれました。この日のレタススープは完食でした!

