

給食だより

美女木げんき保育園 令和3年6月4日発行

ジメジメとした梅雨の季節が近づいてきます。食中毒は一年を通して発生しますが、6月から9月にかけてが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！

食中毒を防ぐために…給食室ではこんなことに気をつけています

- ★調理員は、衛生的な服装をし、こまめに手洗いをする
生肉、生魚等には、使い捨て手袋を着用して触れる
- ★包丁やまな板等の調理器具は、用途によって使い分ける（菌をつけない）
- ★肉、魚、野菜等の生鮮食品は当日に仕入れる（菌を増やさない）
- ★給食が出来上がる時間が早すぎないように作る
和え物等冷蔵が必要なものは冷蔵庫で保管する
- ★加熱調理では、中心部の温度が85℃以上になったか確認し、記録する
（菌をやっつける）
- ★食器、調理器具等は、毎日消毒保管庫で管理する
調理台も消毒する（菌をやっつける）

安心して食べられる
安全な給食を作るために
気をつけています

菌を・・・

- つけない 
- 増やさない 
- やっつける 

6月のメニュー キャベツと新玉葱のカレー

<材料 4人分>

- ・鶏ひき肉…200g
- ・キャベツ…150g
- ・玉葱（大）…1個
- ・トマト…2個
- ・水…1・1/2カップ
- ・カレー粉…1/2箱

<作り方>

- ① キャベツは2cm角に切る。玉葱、トマトは1cm角に切る。
- ② 鍋に油を熱し、ひき肉、玉葱を入れて炒める。水と①のトマト半量を加え、煮る。
- ③ 火を止めて、カレー粉を入れて溶かし、弱火で煮る。残りの①のトマト、キャベツを加えてひと煮する。
- ④ 器にごはんを盛り③をかける。

よくかむことは、なぜいいの？

ひみこのはがいで!

ひ	肥満防止		は	歯周病の予防、歯茎の形成	
み	味覚の発達		が	ガン予防	
こ	言葉の発音が明瞭		い	胃腸快調	
の	脳の発達		ぜ	全力投球(元気のもと)	



5月★食育活動
～レタスちぎり～
レタスの柔らかい葉の感触を楽しみながら、みんなあっという間に小さくちぎってくれました。いつもよりみそ汁が進み美味しかったようです。

