



給食だより



《 夏に増える食中毒に気をつけましょう 》

2020年8月御殿山あゆみ保育園

栄養士 久井姫乃

毎日暑くなってきました。季節はすっかり夏ですね。たくさん遊んで、たくさん食べて、しっかり休息をとりながら暑い夏を元気に過ごしましょう。外に出るときも、お部屋の中で過ごすときも、熱中症に注意が必要です。のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分補給をするようにしましょう。汗でミネラルも失われやすくなりますので、塩分補給も忘れずにしましょう。

8月の給食に登場する食材

給食には、その時々旬の食材を使用しております。今まで口にしない食材が登場する事があるかもしれません。毎月配布している献立表に使用食材を載せてありますので事前にご家庭で食される事をお勧め致します。

冬瓜



ピオーネ



☆なすのおかか和え☆ (子ども1人分)

なす	25g
おくら	10g
人参	5g
糸かつお	少々
白いりごま	少々
三温糖	1g
薄口醤油	1g
だし汁	少々

- ① なす・人参は、小さめのいちよう切りなど、食べやすい大きさに切って茹でる。
- ② おくらは茹でてから細かく切る。
- ③ 調味料と混ぜてできあがり！

かつお節とごまの量は
お好みで調節してください♪



① 買い物

- 肉や魚は汁がでていないものを選ぶ
- 消費期限を確認する
- 肉や魚の汁が付かないようにビニールに入れる

② 保存

- 冷蔵庫は詰めすぎない(7割程度の使用にする)
- 冷蔵庫は10℃以下に保ち、中にいれた食材はできるだけ早めに使う

③ 下準備

- 野菜などの食材を流水できれいに洗う
- サラダなど生で食べるものには、肉や魚の汁がかからないようにする
- 野菜、肉、魚はそれぞれ包丁とまな板と使い分けると安全
- 一度解凍したものは再冷凍しない
- 布巾やまな板、調理器具は使用後に熱湯をかけて殺菌する

④ 調理

- 肉や魚は十分に加熱する(75℃ 1分以上が目安)

⑤ 食事

- 食卓につく前に石けんで手洗いする

⑥ 残り物

- 料理は長時間、室温に放置しない(室温に2時間以上放置すると菌は急激に増殖します)
- 時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
- 怪しい臭いがするものは食べない
- 温めなおすときも十分に加熱する