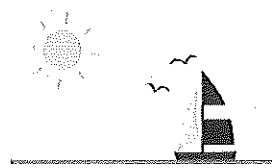


# 給食だより



いつの間にかセミの声が聞こえ始め、季節は夏まっさかりです。子どもたちは気持ちよさそうにプールを楽しんでいます。たくさん遊んで、いっぱい食べて、しっかり休息を取りながら、暑い夏を元気にすごしましょう。外に出る際には熱中症に注意が必要です。こまめな水分補給に加え、汗でミネラルが失われやすいので塩分補給も忘れずにしましょう。食欲が無い時におすすめのメニューを掲載していますので、ぜひご家庭でお試し下さい。

## きゅうりの梅サラダ (4人分)

### 〈材料〉

鶏ささみ	…2本	梅干し	…2～3粒
塩	…少々	ごま油	…小さじ1/2
酒	…少々	薄口醤油	…小さじ1/3
たまねぎ	…1/3個	白いりごま	…適量
きゅうり	…2/3本		

### 〈作り方〉

- ①ささみを皿にのせ、塩をふり、酒をまわしかけてフォークなどで数箇所穴をあけます。ラップをして600wで2分半ほど、中まで火が通るよう加熱します。
- ②冷めたら身をほぐします。
- ③たまねぎは薄切りに、きゅうりは細切りにし、ささみと和えます。
- ④調味料と和えて、ごまをふりかけたら完成です。梅干しの量はお好みで調節してください。

## 《 食中毒の予防 》

夏は食中毒が起こりやすく、30度～40度で繁殖率が最も高くなります。ご家庭での予防が大切になってきます。

### 買い物

- ①肉や魚は汁がでていないものを選ぶ
- ②消費期限を確認する
- ③肉や魚の汁が付かないようにビニール袋に入れる

### 保存

- ①冷蔵庫は詰めすぎず、7割程度の使用にする
- ②冷蔵庫の物も出来るだけ早めに使用する

### 下準備

- ①野菜などの食材を流水できれいに洗う
- ②サラダなどに肉や魚の汁がかからないようにする
- ③野菜と肉、魚の包丁とまな板を使い分ける
- ④冷凍食品は冷凍や解凍を繰り返さない
- ⑤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

### 調理

- ①料理は長時間、室温に放置しない
- ②時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
- ③怪しい臭いがするものは食べない
- ④温め直すときも十分に加熱する

### 残った食品

- ①肉や魚は十分に加熱、75℃ 1分以上が目安