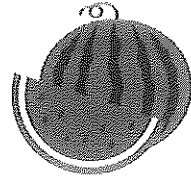




給食だより

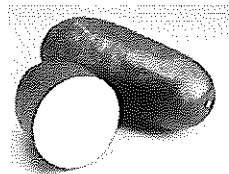


毎日暑くなってきました。季節はすっかり夏ですね。たくさん遊んで、たくさん食べて、しっかり休息をとりながら暑い夏を元気に過ごしましょう。外に出る時も、お部屋の中で過ごす時も、熱中症に注意が必要です。のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分補給をするようにしましょう。汗でミネラルも失われやすくなりますので、塩分補給も忘れずにしましょう。

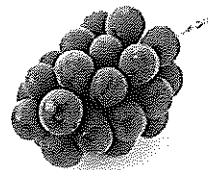
8月の給食に登場する食材

給食には、その時々旬の食材を使用しています。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い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

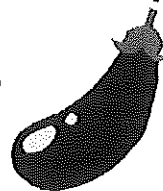


☆なすのおかか和え☆ (子ども1人分)

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♪



《 夏に増える食中毒に気をつけましょう 》

食中毒とは、病原性微生物や有害な化学物質、有害な成分を含む食品や飲料水を摂取して起こる急性の健康障害です。下痢、腹痛、頭痛、発熱、嘔吐など様々な症状が起こります。子どもは幼いほど症状が重くなります。

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



- ① 買い物
 - ・ 肉や魚は汁が出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へ入れる
- 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、中に入れた食材はできるだけ早めに使う
- ③ 下準備
 - ・ 野菜などの食材は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を使い分けると安全
 - ・ 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
 - ・ 料理したものは長時間、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
 - ・ 温めなおす時は十分に加熱する