

# 給食だより

29年6月



## 6月のテーマ: 食中毒に気をつけよう!

最近では1年を通して食中毒の発生がみられるようになりましたが、特に高温多湿となる梅雨の時期から夏季にかけては注意が必要です。食中毒は家庭でも多く発生します。家庭での発生は、私たち一人ひとりの正しい知識と適切な対応で防ぐことができます。予防法を確認し、家庭の健康を守りましょう。

### 食中毒予防の3原則

#### ① 菌・ウィルスをつけない

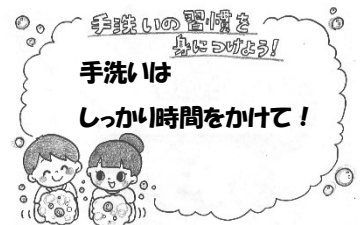
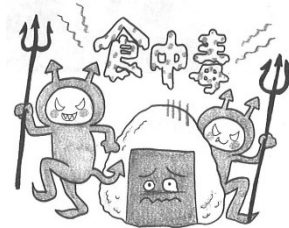
- ・肉や魚を購入した際は別々の袋に入れて寄り道せずすぐに持ち帰りましょう。
- ・調理前には必ず手を洗いましょう

#### ② 細菌を増やさない

- ・なるべく新鮮なものを食べきれぬ量だけ買いましょう。
- ・すぐに食べない料理は常温で放置せず、密閉して冷蔵庫へ入れましょう。
- ・冷蔵庫は詰めすぎないようにし、開閉は素早く行いましょう。

#### ③ 細菌・ウィルスをやっつける

- ・加熱して調理する食品は、十分に加熱しましょう。
- ・調理済のレトルト食品や冷凍品もよく加熱しましょう。
- ・調理器具は使用后すぐに洗浄し、消毒しましょう。



### きらら保育園の人気メニュー の紹介です (6/21予定献立)

## ポパイサラダ

材料(大人2人分+子ども2人分)

ベーコン	35g
えのき	40g
しめじ	40g
コーン	35g
ほうれん草	150g

白ごま	2g
マヨネーズ	20g
しょうゆ	2g
砂糖	2g

#### 【下準備】

- ①ベーコンはフライパンでこんがり焼き1cm幅に切る。
- ②えのき、しめじは3等分に切って茹でる。
- ③ほうれん草は塩茹でし3cmの長さに切る。

#### 【作り方】

- ①えのき、しめじ、ほうれん草は水気を切って、ベーコンコーンと混ぜる。
- ②すったごまにマヨネーズ、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせ①と合える。

ポパイとは、、、ほうれん草を食べると元気になる漫画の主人公です。ほうれん草を主にしたサラダはビタミンやミネラルがたっぷり含まれていて体にとっても良い事から、ポパイの様に元気になれるという事で『ポパイサラダ』と名付けられました。



### 夏野菜の苗が大きく成長

4月の終わりにみんなで植えた夏野菜の苗がどんどん成長して、今色とりどりのお花が咲いています。ナスは紫色、ズッキーニときゅうりは黄色の花、ピーマンは白い花と可愛いお花が色とりどりに咲いています。お花が咲くと次は実がなりますね。今からみんなで楽しみにしています。

初夏を味わうマメの代表格にそら豆があります。その名前の由来は、幼いサヤの時に、にょきにょきと空に向かって突き出す様から“空豆”と呼ばれるようになったそうです。残念ながら保育園ではそら豆を植えていないので見ることはできませんが……

6月の給食にはそら豆や枝豆が食材に含まれています。旬の豆を美味しく食べましょう。

