

平成 28 年 7 月の食育だより

すくすく保育園



朝ご飯は一日のスタート！エネルギー源です！
食欲がなくても少しでも食べて登園しましょう！
食事はおいしく楽しく食べましょう！



★食中毒に気をつけましょう

- ◆食中毒の多発時期です。食中毒の多くは細菌やウイルスといわれています。
- ◆目に見えるものではありませんので十分に注意が必要です。
- ◆細菌は食品上で増え、ウイルスはヒトの小腸で増えます。この違いを知っておきましょう。
- ◆家庭で食中毒を防ぐ6つのポイントをおぼえましょう。

ポイント1

- 買い物する時は
- ・肉魚野菜などは新鮮なものを。消費期限など表示に注意をする。
 - ・肉汁などがでないようにビニール袋に入れる

ポイント2

- 食品を保存する時は
- ・持ち帰ったら直ちに冷蔵庫や冷凍庫にしまう。
 - ・肉汁などが他の食品にかからないようにする。
 - ・肉・魚・卵などを扱う前後に、必ず手洗いをする。

ポイント3 下準備の時は

- ・作業に入る前と肉・魚・卵などを扱った後は必ず手洗いをする。
- ・生で食べる野菜、煮ものに肉汁がかからないようにする。
- ・解凍は料理に使う分だけ冷蔵庫の中や電子レンジでする。
- ・包丁まな板は使用後すぐに洗剤と流水でよく洗浄する。

ポイント4 調理の時は

- ・作業の前は手洗いをする。
- ・加熱する時は十分に加熱をする。

ポイント5 食事の時は

- ・食卓に着く前に手洗いをする。
- ・清潔な器具で清潔な食器に盛り付ける。
- ・調理前や調理後の食品は室温に長く放置しない。65℃以上または10℃以下で。
- ・0157は室温で15分～20分で2倍に増えます。

ポイント6

- 食品が残った時は
- ・保存は清潔な器具や食器で。
 - ・残った食品は早く冷えるように、浅い容器に小分けして保存をする。
 - ・ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てる。

「家庭で食中毒防ぐ6つのポイント」・・・ちば 食品衛生のしおりから

- ・細菌やウイルスは目に見えないため、どこにいるかわかりません。いたるところに存在している可能性があります。
- ・きれいにしているキッチンでも、細菌やウイルスがまったくいないとは限りません。食器用スポンジやふきん、シンク、まな板、包丁などは細菌やウイルスが付着したり増殖したりしやすい場所といわれています。上記の方法で洗浄、殺菌、乾燥をさせるのが大事です

細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」

子ども達の食事風景

子ども達は調理室の前を通る時も「いい匂いがする」「今日は～かな」といいながら食事の時間を楽しみにしています。

魚や煮物はもちろん、野菜もよく食べます。保育園ではブロッコリーはゆでてそのままですが、口に入れて「モグモグ」完食です。らいおん組はおかわりもしています。マヨネーズやドレッシングをかけなくても子ども達はよく食べています。お家の方もぜひお試しを。

メニュー紹介 『じゃこと枝豆のご飯』

材 料：米 じゃこ しょうゆ 枝豆

作り方：

- ①枝豆はゆでてさやからだしておく。
- ②米は洗ってじゃこしょうゆを入れて炊く。
- ③枝豆を混ぜ合わせ、少し蒸らす。
*枝豆少量の時は盛り付け後、上のにせても可。



★7月はらいおん組がクッキングをします。持ち物等は献立表に記載してあります。