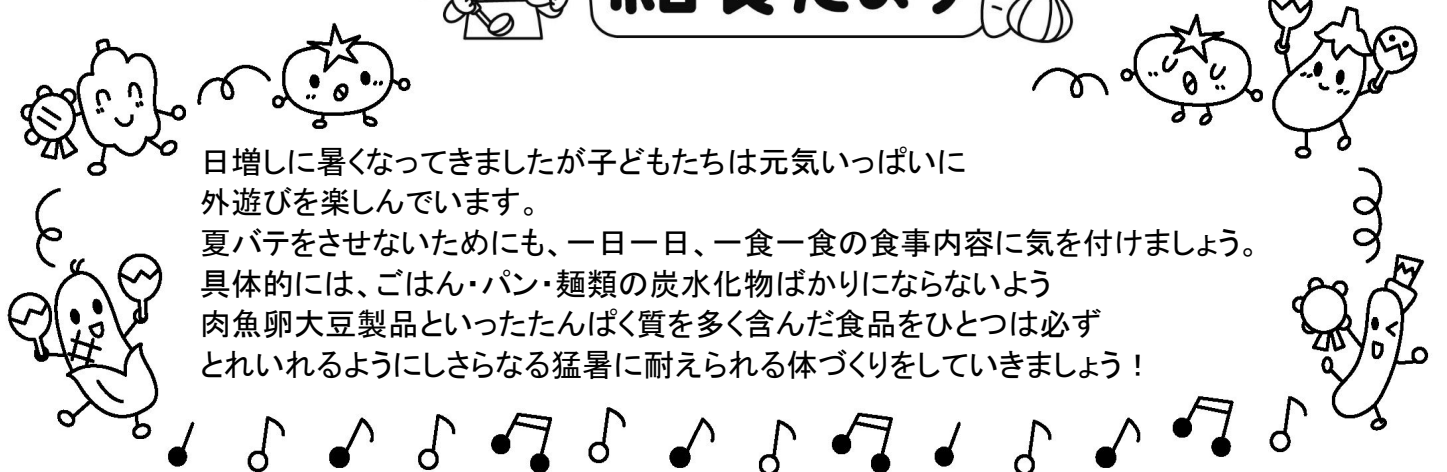


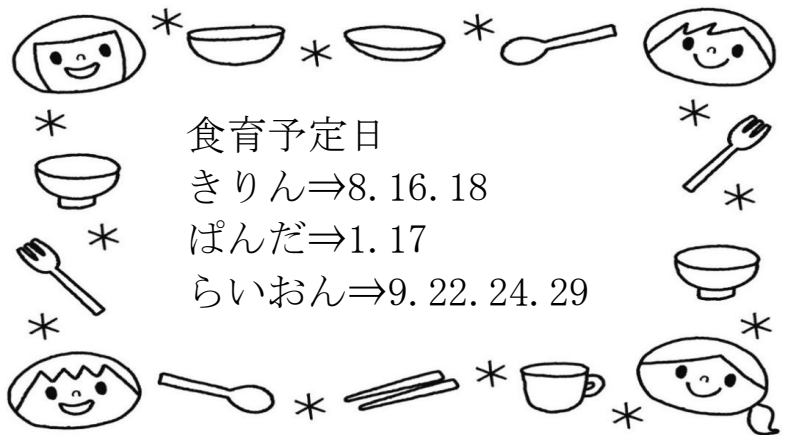
# 給食だより



日増しに暑くなってきましたが子どもたちは元気いっぱい  
外遊びを楽しんでいます。  
夏バテをさせないためにも、一日一日、一食一食の食事内容に気を付けましょう。  
具体的には、ごはん・パン・麺類の炭水化物ばかりにならないよう  
肉魚卵大豆製品といったたんぱく質を多く含んだ食品をひとつは必ず  
とれいれるようにしさらなる猛暑に耐えられる体づくりをしていきましょう！

## 調理体験のすすめ

配ぜんの準備、下ごしらえ、野菜の皮むき、ゴマをするなど、食材を自分で調理することで、食に対する親しみと感謝の念が深まります。ご家庭で食材に触れる機会を、できることから少しずつやってみましょう。



## 栄養士からのアドバイス

## 食中毒対策

### 【ふだんからの衛生】

- 調理中は腕時計・指輪などのアクセサリーを外す。
- 調理前やトイレ後などは、手指の洗浄・消毒を十分に行なう。
- つめはいつも短く切っておく。
- 手指に化のうした傷がある人や、下痢・発熱など健康状態の良くない人は調理を避ける。

### 【台所（調理場）での衛生】

- 調理場をいつもきれいに保っておき、整理整頓を心がける。
- 冷蔵庫内はいつも清潔に保ち、常に適正温度で管理する。
- 食品や食器具は良く洗浄し、保管についても衛生面に気をつける。
- 材料は相互汚染しないように、種類ごとに分けて保管する。
- まないた・包丁の衛生管理（洗浄・消毒・乾燥）に注意する。また、「魚」「肉」「野菜」「調理済食品」ごとに、使用を使い分けると良い。
- フキンは清潔なものを使用する。用途別に使い分けるとなお良い。

