



食中毒に関するはなし…

食中毒は一年を通じて発生しますが、6月から9月にかけてもっとも多く発生する時期となります。これは、高い気温と湿度のため、食べ物が痛みやすくなることと、暑さのために抵抗力が落ちてしまうことが原因と考えられます。

食中毒予防の三原則と予防のポイント

<細菌をつけない>

- ①石けんを使ってきちんと手を洗いましょう。
- ②まな板、包丁は最初だけでなく、肉や魚を切った後もよく洗いましょう。

<細菌を増やさない>

- ①調理した後は時間が経つほど菌が増えやすくなるので、すぐに食べるようにしましょう。
- ②買った食材は、冷蔵庫にしまうなどして、正しく保管しましょう。

<細菌をやっつける>

- ①肉や魚は中心までしっかり加熱する。
- ②肉や魚、卵を使った後の調理器具は洗剤で洗ってからさらに、熱湯をかけて殺菌すると、より効果的です。



給食室では、こんなことにも配慮しています！

- ◆加熱した食材の温度を測定しています。(中心温度計で90℃1分以上の加熱を徹底しています。)
- ◆生野菜は出しません。全ての野菜には、焼く、煮る、茹でるなど火を通しています。
- ◆手洗いの徹底
食品を触ったらその都度手を洗い、ペーパータオルを使って拭きます。また、アルコール消毒もしっかり行っています。



おいしい夏野菜をたくさん食べよう！

【きゅうり】…利尿作用、余分な熱をとる、余分な塩分をとる、のどを潤す、ほてった体を冷やしてくれる。

【ピーマン】…血をさらさらにする。

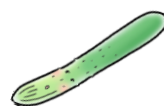
【トマト】…食欲増進、余分な熱をとる、のどを潤す。水分がたくさん含まれています。

【ナス】…余分な熱をとる、血のめぐりを良くする、化膿や腫れを治める、利尿作用。

【レタス】…余分な熱をとる、血のめぐりを良くする、化膿や腫れを治める、利尿作用。

【スイカ】…体を冷やす、のどを潤す、利尿作用、むくみをとる、酒毒をとる。

【とうもろこし】…胃腸の調子を整える。たんぱく質がたくさん。



夏野菜の収穫…

玄関横のミニ菜園に植えたきゅうり、どんどん伸びて大きな葉っぱにたくさんの可愛らしい花、そして、少しずつ収穫できるようになりました。自分たちで収穫し、スライスしていただきました。「美味しい！」の連発です。採れたてを食することは大事なことです。嫌いだと言っていた子も「おいしい」と食べていました。

ピーマンやナスも収穫しています。給食室で調理していただいて、少しずつ分け合って食べています。ミニトマトも赤くなりはじめ、待ちきれずに収穫をしてくれる子もいます。今年は、枝豆もプランターに栽培中で、小さな実をつけ始めました。スイカやかぼちゃは鉢植えでの栽培、さつまいもは、小さな畑と肥料袋での栽培です。このほか、オクラやつるむらさきも栽培中です。保育園が緑の野菜でいっぱいになり、子どもたちはそこにやってくる小さな生き物（バッタやてんとうむし）をみつけるのも楽しみにしているようです。