



7月 食育だより

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



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。

みんなの大好きメニュー 「ココアドーナツ」

先日、2歳児クラスの保育参観でドーナツを試食していただきました。とても好評でしたので、ご家庭でも是非お試しください。



【材料(8人分)】

小麦粉	200g
ベーキングパウダー	9g
スキムミルク	16g
ココア	6g
グラニュー糖	30g
水	適量
揚げ油	適量
グラニュー糖	適量

【作り方】



- ① ココアはふるいにかける。
 - ② 小麦粉、ベーキングパウダー、スキムミルク、ココア、グラニュー糖を合わせ、水を入れて生地を作る。(グラニュー糖の量は適宜加減してください。)
 - ③ 油で揚げる。
 - ④ お好みでグラニュー糖をまぶす。(粉糖があれば粉糖の方がドーナツにからみます。)
- スキムミルクがない場合は牛乳でも代用できます。
固めの生地なら、ドーナツ型で抜いて揚げられますし、ゆるめの生地ならスプーンで落として揚げられます。



保育園の食育活動

夏野菜の生長

玄関前のミニトマトが青い実をつけ始めましたが、赤くなる前に1個2個と収穫?してくれます。このままでは赤くならないうちにぜんぶなくなってしまうのではと心配しましたが、少しずつ色づきはじめました。赤い実の収穫が待たれます。また、キュウリやナスも収穫が始まりました。「てつなぎ」でも食育活動についてお知らせします。