

6月の給食だよ！

平成26年度5月 ながさわ保育園
栄養士 山中 作紀

園庭で元気に遊びまわる子どもたちは半袖姿！額に汗をにじませている様子もうかがえ、早くも初夏の訪れを感じます。気温が上がるこの時期は食中毒が多く発生します。

給食目標：食中毒に気を付けよう！



食中毒を防ぐ3原則です。食中毒を起こさないよう、下記に注意し家庭でも予防に努めましょう！

- ①細菌などを食べ物に「つけない」
- ②食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ③「やっつける（殺菌する）」

つけない



<清潔>

- ☆食事や調理前の手洗いを忘れずに
- ☆まな板・包丁は、肉・魚・野菜など食品ごとに使い分けると安全です！
- ☆調理器具（まな板・包丁・ふきんなど）の洗浄・消毒

増やさない



<迅速>

- ☆冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は-15度以下を維持することが目安です。
- 詰めすぎず、適正温度を保ちましょう！
- ☆食材は出来るだけ早く食べましょう！

やっつける



<加熱又は冷却>

- ☆加熱調理する食品は十分に加熱しましょう！
- ☆包丁・まな板は洗剤で洗った後、熱湯をかければ、消毒効果があります。

ゴボウサラダ

5月の好評だった献立

| <材料> | <分量> |
|-------|------|
| ごぼう | 1本 |
| しらたき | 30g |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| にんじん | 1/2本 |
| きゅうり | 40g |
| ツナ缶詰 | 40g |
| マヨネーズ | 大さじ4 |

作り方

- ① ごぼうと人参はさがきにし、やわらかくなるまで茹でて、ざるに上げる。
- ② ごぼうとしらたきをしょうゆで下味をつける。
- ③ ポールににんじん②と食べやすい大きさに切ったきゅうり、ツナを入れマヨドレで合える。

マヨドレを使用し始めました！卵などのアレルギー一品目を含まないマヨドレはマヨネーズと変わらない味で、皆が安心して食べられます♪

