

6月 給食だより

2022年6月号
とらのこキッズ



しっかり手洗いをしよう！



今年も梅雨の時期がやってきました。

この時期は、気温の変化も著しく、いつも元気な子供達も身体が怠く感じたり食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。

毎日を元気に過ごす為にも、日々の手洗い・うがいを心掛けましょう！



食中毒に注意！

6月～10月は、細菌の活動しやすい気温と湿度が揃っている為、食中毒が多く発生します。

園でも細心の注意を払い給食を提供しています。

ご家庭でも、食べる前に必ず手を洗い、速やかに食べるよう心掛けましょう！



6月4日～10日

歯と口の健康習慣

6月4日は虫歯予防デーです。

歯磨きの習慣を身につけましょう。丈夫な歯で生涯を過ごす為には歯磨きはもちろん、毎日の食生活が大切です。小魚・牛乳・緑黄色野菜など積極的に食べるようにしましょう！

歯のお掃除をしてくれる食べ物

ごぼう・レタス・キャベツ・セロリ
果物・わかめなど

歯を強くする食べ物

チーズ・牛乳・しらす干し・海藻類
大豆製品・きのこ類など

梅雨の時期は要注意！食中毒予防のポイント

購入から調理・保存のポイント

- ・ 食材は購入後、すぐに冷蔵庫に入れるなどして、低温で保管します。
- ・ 野菜や果物は流水でよく洗います。
- ・ 加熱は十分に！火をしっかりと中まで通してください。
- ・ 調理後は早めに食べましょう。残った料理を保存する時は、きれいな容器で低温（冷蔵庫）保管を心がけましょう。
- ・ 時間が経ちすぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てましょう。

※ 調理前や調理の合間（肉を切ったあと魚を扱った後など）の手洗いも忘れず

調理器具などの洗い方・殺菌方法

【まな板や調理器具】

- ・ まな板は表面・裏面・側面を洗剤を含ませたスポンジで丁寧にこすります。包丁でついた傷と同じ方向に動かして、傷の中に入り込んだ汚れをしっかりと落とします。包丁は、柄の部分、柄と刃のつなぎ目を特に念入りに洗ってください。
- ・ 水で洗剤と汚れをきっちり洗い流してください。
- ・ 定期的に塩素系漂白剤で消毒・殺菌しましょう。
- ・ よく乾燥させてから保管します。

【ふきんやスポンジ】

- ・ 洗剤でよくもみ洗いして、十分にすすぎます。
- ・ 煮沸または塩素系漂白剤で消毒・殺菌します。
- ・ よく乾燥させてから保管します。

☆～レシピ紹介～☆ 甘辛揚げじゃが

●材料●（大人2人と幼児1人分）●作り方●

じゃがいも・・・2個
片栗粉・・・大2
サラダ油・・・適量

調味料

さとう（三温糖）・・・大2
みりん・・・大2
しょうゆ・・・大2
水・・・大2
白ゴマ・・・小1

- ①鍋に調味料を全て入れ沸騰させ、とろみがつくまで加熱する。
- ②じゃがいもは、一口大に切って水にさらしザルにあげ、良く水気を取っておく。
- ③じゃがいもに片栗粉をまぶす。
- ④フライパンでサラダ油を熱し③を入れ、竹串がすっと通るまで揚げる。
- ⑤揚げたら、①のたれと絡めて出来上がり。

