

給食だより

2007年

6月

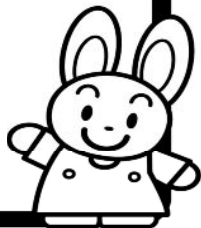
社会福祉法人あおぞら 給食室

梅雨の時期がやってきます。そして細菌性食中毒が増える時期でもあります。細菌性食中毒には、サルモネラ（卵等）・腸炎ビブリオ（刺身等）・カンピロバクター・黄色ブドウ球菌・ウェルシュ菌・ボツリヌス菌・病原大腸菌（O157等）等があります。食事による食中毒を予防するためにも、食品の取り扱いや調理する際の手洗いなど十分気をつけていきましょう！！

食事による 食中毒予防の3原則

＜細菌を＞

- ①つけない→清潔・洗浄
- ②増やさない→冷却・迅速
- ③死滅させる→加熱・殺菌



細菌が繁殖するために必要な条件

温度・時間・水分・栄養



※そこで、調理後は温かいものは温かいうちに（85℃以上）、冷たいものは冷たいうちに（10℃以下）、食べるように心がけましょう！！

《今月のテーマ》 いっぱいかんで味わおう！



6月4日から『歯の衛生週間』が始まります！
つい軟らかいものばかりを食べていませんか？？

日々食べているものを振り返ってみましょう！
そこで、今月はかむことについて考えてみましょう！

『かむこと』の大切さ

1. 食べ物のおいしさを感じます！

歯ごたえのある食品をかむことによって、素材そのものの味が分かります！

2. 消化を助けます！

かむことにより、唾液が出ます。唾液が出ることにより、食べ物の消化を助けます！

3. 頭の働きをよくします！

唾液に含まれるホルモン（パロチン）が頭の働きをよくします！

4. 骨を育てます！

かむことによって、歯やあごの骨を育てます！

5. 発音ははっきりするようになります！

《『かむこと』を大切にしたい

保育園でのメニュー》

きんぴらごぼう

（子ども1人分+大人1人分）

- ごぼう・・・約2/3
- 人参・・・約1/4
- ごま油・・・小さじ1
- 砂糖・・・大さじ1/2
- しょうゆ・・・大さじ1/2
- いりごま・・・適量

＜作り方＞

ごぼうや人参は皮をむき（ごぼうは水につけ、あくぬぎ）大きめの千切りにし、ごま油で炒め、調味料を加えて完成！！

保育園では、『中華きゅうり』（生のきゅうりを醤油と酢等の調味料で和えたもの）や『スティックお野菜』、また6月後半の『冷やしきゅうり』はきゅうりを大きいまままで給食に出します！

★かまなくても味が分かる加工食品に注意！！



レトルト食品・カップ麺・スナック菓子等は、味が濃くうまみ調味料が添加され、かまなくても口の中に味が広がります。このような加工食品に味覚が慣れてしまうと、かまない習慣が身についてしまいます。また、濃い味に慣れてしまうと食材の味を感じとる機能が鈍くなってしまいます。注意しましょう！！