

給食だより

2009年

6月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

梅雨の時期です。この時期は食中毒が増えてくる時でもあります。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、食事前の手洗いなど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

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



食中毒の原因となる細菌・ウイルスには、黄色ブドウ球菌、カンピロバクター、ノロウイルス、サルモネラ、腸炎ピブリオ、ポツリヌス菌、ウエルシュ菌、セレウス菌、病原大腸菌（O-157）などがあります。

☆ 温かいものは温かいうちに冷たいものは冷たいうちに食べて、作りおきはしないようにしましょうね。

よくかんで食べるとおいしいよ！

つついっ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ふり返ってみましょう！！

一口ごとに30回かむと良いとされています。
よくかむことで・・・

- ☆ 素材そのものの味がわかります！
- ☆ 唾液がいっぱい出ること消化を助けます。
- ☆ 歯やあごの骨が育ちます！



★気をつけましょう！！

かまなくても口の中に味が広がるレトルト食品やカップ麺、スナック菓子は食べつづけることで味を感じとる機能が鈍くなってしまいます。

また、かまないことで唾液が十分に出ないため虫歯になりやすくなります！

給食レシピ

きんぴらごぼう

かむことを大切にしたいメニューです

<材料>

- ごぼう 1本
- にんじん 1/2本
- ごま油 小さじ1
- 砂糖 小さじ2
- 醤油 大さじ1
- ごま ひとつまみ

<作り方>

- ① ごぼうを千切りか、ささがきにする。人参を千切りにする。
- ② ①をごま油で炒め、調味料を加えて味をつける。
- ③ 最後にごまを散らして出来上がり！

