

# 給食だより

2010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

6月～9月の夏場は食中毒が多い季節。食中毒の発生件数の約20%は家庭で起きています。その原因の多くはカンピロバクターやサルモネラといった細菌によるもので、これらは暑い季節に一番増えやすいからです。

これからの季節は特に、食中毒を防ぐために「食中毒予防の三原則」を守りましょう。

## 「食中毒予防の三原則」

1

### ばい菌をつけない!

- ・ 手や生で食べる物は流水でしっかり洗おう!
- ・ 肉や魚はしっかり包んでほかの食べ物とくっつけない!

2

### ばい菌を増やさない!

- ・ なまものや、料理は早く食べよう!
- ・ 冷蔵庫、冷凍庫にすぐにしまおう!

3

### ばい菌をやっつける!

- ・ 加熱する食べ物はしっかり加熱しよう!
- ・ 食器や調理器具も熱湯や漂白剤などで消毒しよう!

## 家庭でできる6つのポイント

- ポイント1 食品の購入…新鮮なもの、消費期限を確認して購入する
- ポイント2 家庭での保存…持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存する
- ポイント3 下準備…きれいな調理器具を使う
- ポイント4 調理…十分に加熱する
- ポイント5 食事…室温に長く放置しない
- ポイント6 残った食品…きれいな器具容器で保存する、再加熱する

ばい菌が増えやすいのは  
30℃～35℃の温度!

## ☆今月のレシピ☆ ～旨煮芋煮～

### 木才料

- ・ じゃがいも 中1個
- ・ アスパラ 3本
- ・ しめじ 60g
- ・ 合せ調味料
  - ・ 醤油 9cc
  - ・ 酒 9cc
  - ・ みりん 9cc
  - ・ 水 9cc
- ・ (お好みでラー油)

### 作り方

1. じゃがいもは1/6、アスパラは3cm、しめじは石づきを切りほぐす。
  2. 1をそれぞれ茹でておく。
  3. 鍋で合せ調味料を温め、2を加えて鍋を振り、汁気を飛ばす。
  4. お好みでラー油をかける。
- ※子どもの方はラー油をかける前にとっておく。

