



給食だより

2014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

アジサイがますます色鮮やかに映える季節ですね。梅雨の時期は、毎日食べている家庭の食事でも食中毒の発生する危険性が多く潜んでいます。正しい知識を持ち、食中毒を予防していきましょう。

食中毒予防3原則！

つけない！



ふやさない！



やっつける！



食品の購入 肉・魚・野菜などの生鮮食品は新鮮なものを買きましょう。消費期限をきちんと確認しましょう。

家庭での保存 持ち帰ったらすぐに冷蔵・冷凍庫に入れましょう。肉や魚などは、それぞれビニール袋や容器に入れて他の食品に直接触れないようにしましょう。

下準備 生の肉・魚・卵を取り扱った後は、必ず手を洗いましょう。冷凍食品を室温で解凍すると、食中毒の菌が増えやすいので冷蔵庫で解凍しましょう。

調理時 手をしっかり洗いましょう。また、途中でトイレに行ったり、おむつを交換したり、鼻をかんだりした後手も洗いましょう。加熱して調理する食品は、中心部の温度が85℃で1分以上が目安です。しっかり加熱しましょう。生肉・魚を取り扱った後は必ず手を洗い、調理器具は熱湯や漂白剤（キッチンハイターなど）で消毒しましょう。

食事 清潔な手で、清潔な食器に盛り付けましょう。温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下を目安にし、室温に長く放置しないようにしましょう。

<あじのトマトソース>

材料(大人2人・子ども2人分)	・トマト 中1個
・あじ(半身) 6切れ	・玉ねぎ 中1/4個
・塩、コショウ 適量	・酢 大さじ1
・上新粉または片栗粉 適量	・砂糖、塩 少々
・油 大さじ1.5	・油 大さじ1

作り方

1. トマトは1cm角、玉ねぎはみじん切りにする。
2. 油をひいた鍋で玉ねぎを軽く炒め、そのあとトマト、残りの調味料を加え、さっと炒める。
余熱が取れたら、冷蔵庫に入れ冷やしておく。
3. あじに塩コショウをふり、上新粉または片栗粉をまぶす。油をひいたフライパンで、あじを焼く。上新粉だとカリッと焼けます！
4. 焼いたあじに、冷やしたトマトソースをかけて出来上がり！



食に関することQ&A



- Q. やわらかい食べ物ばかり好むが、このままで大丈夫？
- A. 「かむこと」には肥満の予防、脳の活性化など、利点がいっぱいあります。また、口やあごの発達、歯並びにも影響すると言われていいます。食事では、豆、野菜、海藻等の料理を、おやつにはりんご、せんべいなどかみごたえのある食べ物を積極的に取り入れましょう。

エネルギー 246kcal(大人1人分) 123kcal(子ども1人分)