



給食だより

2015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

食中毒が心配な時期です。家庭の台所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！

<p>つけない！</p> <p>洗う！ 消毒する！</p> 	<p>ふやさない！</p> <p>低温で保存！</p> 	<p>やっつける！</p> <p>加熱処理！</p> 
---	---	--

保存 持ち帰ったらすぐに冷蔵・冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫の温度は10℃以下に保ち、詰め込みすぎないようにしましょう。

下準備 生の肉・魚・卵を取り扱った後には、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も手を洗いましょう。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。調理器具は熱湯や塩素系漂白剤（キッチンハイターなど）で消毒しましょう。

食事 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。

賞味期限と消費期限の違いを知っていますか？

【消費期限】

- 表示されている方法により保存した場合、食べても安全な期限を示しています。
- 期限を過ぎたら、食べないで処分しましょう。



【賞味期限】

- 表示されている方法により保存した場合、おいしく食べられる期限を示しています。
- 期限を過ぎても、すぐ食べられないということではありません。



ただし、消費期限と賞味期限は、『開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したとき』という大前提のもとでの期限表示です。一度開封した食品には、表示されている期限内であっても、早めに食べるようにしましょう。

<しらす入りじゃがもち>

材料（大人2人・子ども2人分）

- じゃがいも 中2個
- 片栗粉 大さじ2
- しらす 40g
- こねぎ 1~2本
- ・塩、こしょう 適量

旬の新じゃがいもと
しらすを使った
簡単おやつレシピ！



作り方

じゃがいもの皮をむき茹でる。小ねぎは輪切り。
を熱いうちにマッシュし、片栗粉を加え混ぜる。固い場合は牛乳大さじ2を加え全体がしっとりしてきたら、しらす、小ねぎも加える。塩、こしょうで味を整えたら、好きな形に丸める。

オーブントースター190度で3分~5分または油を敷いたフライパンで焼いたら出来上がり。
お好みでチーズを入れてもおいしいです

大人 141kcal 子ども 94kcal