



給食だより

2016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

食中毒は一年を通して発生していますが、6～7月が最も発生しやすい時期です。正しい知識を持ち、食中毒を予防していきましょう。

食中毒予防の3原則

1. つけない



- 洗う！ 使い分ける！**
- 調理前、食事前、用便後には手をしっかり洗いましょう。
 - 生肉、魚などを切ったまな板と加熱しないで食べる野菜などを切るまな板は分けましょう。

2. ふやさない

- 購入した食材は帰ったらすぐ冷蔵庫へ。
- 10℃以下で細菌の増殖がゆっくりになります。冷蔵庫を過信せず、早めに食べ切りましょう。

**冷やす！
すぐに食べる！**



3. やっつける

加熱！ 殺菌！



- 85℃で1分以上、十分に加熱しましょう。
- 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で消毒しましょう。



塩分を摂り過ぎていませんか？

1日にどのくらい塩分を摂ってよいかご存知でしょうか？厚生労働省の定める「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、高血圧の予防の観点から **18歳以上の男性は8g未満、女性は7g未満**とされています。

子どもの場合、**1～2歳児で3.2g、3～5歳児で4.2g**と大人の約半分以下です！乳児期の食体験によって味覚が発達して嗜好が作られていくため、食べ物をもつ素材の味の情報を蓄積するためにも、乳幼児期の食事は薄味を心がけましょう♪

減塩のポイント



- かつおだし、昆布だしを上手に利用しましょう。
- かんきつ果汁、トマト、酢など酸味をアクセントに。
- 塩分は一皿に集中して料理にメリハリを付けましょう。
- しょうが、しそ、パセリ、三つ葉、カレー粉などの香辛料や香味野菜を使いましょう。
- 体内の余分なナトリウムを排出してくれる**カリウム**を多く含む野菜や果物、豆類を摂りましょう！また、芋類、こんにゃく、きのこ類、果物に多く含まれる**食物繊維**は、体内のナトリウムを排出してくれる働きがあります。

減塩レシピ＜魚のトマトソースかけ＞

材料（大人2人・子ども2人分）

- 白身魚（サワラ、スズキなど） 小6切れ
- 小麦粉（または上新粉） 適量
- 油 適量



（トマトソース）

- | | | |
|------------|---|------------|
| ・トマト 中2/3個 | A | ・酢 大さじ1強 |
| ・玉ねぎ 中1/4個 | | ・砂糖 小さじ1/3 |
| ・パセリ 適量 | | ・油 大さじ1強 |

作り方

- ①トマトは粗みじん、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせ①を入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ③白身魚に小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
- ④お皿にのせ、ソースをかけてできあがり！
☆玉ねぎの辛みが気になる場合は、オリーブオイルで炒めてもOK！トマトも一緒に炒めて温かいソースにしてもおいしいですよ♪

大人 268 kcal 子ども 134kcal

塩分 大人 0.2g 子ども 0.1g