

# 給食だより

# 2018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 あおぞら菅田保育園

## おなかがすくりズムをつくろう♪

食事をおいしく食べるためには、空腹を感じる事が大切です。食事間隔を 2.5 時間から 3 時間あけることで「ほどよい空腹」となり、食欲が出てきます。食事の時間は 15 分～30 分。長くても 45 分で終わらせましょう。45 分以上の食事は、摂取カロリーよりも消費カロリーの方が多くなり、食事をとる意味がなくなってしまいます。また、いつも同じ時間に食事をする事も心がけましょう。「早起き」「早寝」をして「朝ごはん」を食べることは、生活のリズムをつくりやすいと同時に、おなかがすくりズムも生まれます♪

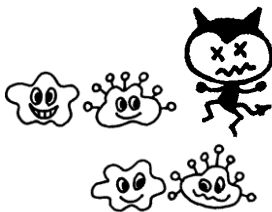
### 食中毒に気をつけよう！

食中毒は一年中発生しますが、特に 5～6 月は気温と湿度が高いため、細菌性食中毒の多い季節です。消化・免疫機能が未発達の子どもたちは、症状が重症化しやすいので注意が必要です。以下の予防 3 原則を守って、安心安全な食事にしましょう。

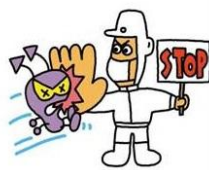


菌を

### 食中毒予防の 3 原則



#### つけない



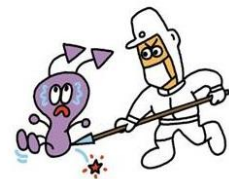
- ① 手洗いを正しく行う。
- ② 食材をよく洗う。
- ③ 調理器具はしっかり殺菌する。

#### ふやさない



- ① 調理した食品はすぐに提供するか冷蔵庫に保管する。
- ② 食材の保存温度を守る。

#### やっつける



- ① 加熱調理する食品は十分に火を通す。
- ② 寄生虫は取り除く。

横浜市 HP 参照

酢にはサルモネラ菌や黄色ブドウ球菌の繁殖を抑える効果があります。料理に使って、食中毒菌の繁殖を予防しましょう♪



### 給食レシピ♪

#### <鶏の黒酢煮>

材料 (子ども 2 人・大人 2 人分)

鶏もも肉 400g  
 長ネギ 1 本  
 にんにく 1 片  
 黒酢 50ml  
 醤油 大さじ 2  
 砂糖 小さじ 2

作り方

・鶏もも肉は 1 口大、長ネギは 4～5 cm の長さ、にんにくはみじん切りにする。  
 ・調味料とにんにくを鍋に入れ、沸騰したら鶏肉と長ネギを入れて火が通れば出来上がり！

エネルギー 子ども 92kcal 大人 184kcal

#### <酢の物>

材料 (子ども 2 人・大人 2 人分)

きゅうり 330g (2～3 本)  
 しらす 大さじ 1  
 乾燥わかめ 3g  
 酢 大さじ 1.5  
 砂糖 小さじ 1  
 醤油 小さじ 1.5

作り方

・きゅうりは塩 (分量外) で板ずりし、輪切りにする。わかめは水で戻す。  
 ・調味料を合わせ、水気を絞ったきゅうり、しらす、わかめを和えれば出来上がり！

エネルギー 子ども 24kcal 大人 48kcal