



給食だより

令和4年6月号
立石いろは保育園
栄養士 工藤

あっという間に春が過ぎ去り、天気の移り変わりが多い季節になりました。天候による気温差が激しく、夏に向けて暑くなっていくこの時期は、大人も子どもも体調を崩しやすい時期になります。十分な睡眠や休息を取り、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

食中毒について

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。味、臭いに変化がない食中毒菌もあるので、食材の取り扱いには注意をしていきましょう。家庭での食中毒対策を紹介します！

手は石鹸でよく洗いましょう。冷凍した食材の室温解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍します。生肉や鮮魚はラップやビニール袋で包み、ほかの食材と触れないようにします。

野菜や芋などは、流水で汚れをしっかりと洗いましょう。まな板は「生肉、鮮魚など加熱をする食材用」と「生野菜や調理済み食材用」で使い分けると良いです。まな板を2つ用意するのが難しい場合は、100円ショップやホームセンターで販売している、使い捨てのまな板シートが衛生的でおすすめです♪

調理の際はしっかりと火を通し、特に肉の生焼けには注意しましょう。調理器具はしっかりと洗い、可能であれば熱湯で消毒をして乾燥させます。出来上がった料理は、早めに食べ切るようにしましょう。

食中毒予防の3原則

◆ 付けない



調理を始める前や生の肉・魚を取り扱う前後は、丁寧に手を洗う。

◆ 増やさない



生鮮食品や総菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べる。

◆ やっつける



肉や魚だけでなく、野菜も加熱すると安全。調理器具は洗剤で洗った後、熱湯で殺菌する。

食べ物にまつわる記念日

6日…梅の日

室町時代の同日に、後奈良天皇に梅が献上されたことに由来。

15日…生姜の日

同日に、石川県金沢市の波自加弥（はじかみ）神社で生姜を祀るお祭りが開かれることに由来。

日本の文化や歴史に絡んだユニークな記念日は他にもたくさんあります。当日は、それぞれの食材を献立に取り入れているのでお楽しみに♪

丈夫な歯をつくるために

6月4日から10日間は、歯と口の健康習慣です。

健康な歯を保つために必要な栄養素として、【カルシウム】【たんぱく質】【ビタミンA・C・D】があります。

カルシウムは、歯の表面の硬いエナメル質をつくります。たんぱく質はエナメル質の内側にある象牙質をつくっています。また、ビタミン類はエナメル質や象牙質を良質なものにする働きがあります。

乳製品
小魚
高野豆腐

肉・魚介類
豆製品
卵

かぼちゃ、にんじん
じゃがいも、ピーマン
干しいたけ、しめじ

