



6月号

みどりの丘こども園

栄養士 篠原 史子

調理師 小坂 真奈美

今年も梅雨の季節がやってきました。じめじめと蒸し暑かったり、逆に肌寒くなったりで体調管理が難しくなる傾向があります。また湿度と温度が高くなることから、カビや細菌が繁殖しやすく、一年中で最も食中毒が心配な時期でもあります。こまめに手洗いをし、食品の取り扱いを注意することで食中毒を防止し、栄養と休養もしっかりとって、この時期を元気に乗り越えていきましょう。



～食中毒予防の3原則～

- しっかりと**手洗い**する
- 手袋**の着用
- 器具をつかい**わける**
- 清潔**な調理器具をつかう

★肉や魚介は専用のまな板・専用の容器をつかいましょう



- 中心部までしっかりと**加熱**する
- 器具は**消毒**する
- しっかりと**乾燥**させる

★消毒には熱湯や塩素系漂白剤が有効です



- 食材・料理は**低温**で**保存**
- 冷蔵庫には「7割程度」で**詰め込みすぎない**

★料理は作ったらできるだけ速やかに食べましょう。カレーなど冷却しにくいものは小分けにすると短時間で冷めやすいです



食育活動～梅ジュースづくり～

今年も、お寺の梅を使って「梅ジュース作り」を予定しております。疲労回復効果・殺菌作用もありビタミンも豊富な梅ジュースは、この季節にピッタリです♪ご自宅でもつくってみませんか？

【材料】

- * 青梅 1 k g
 - * 氷砂糖 1 k g
 - * 食酢 100～200ml
 - * 瓶 4 本 (5号型)
- ※熱湯消毒し乾かしておく

- ①梅を洗い、布巾で水をふき取り竹串でヘタをとる
 - ②瓶に梅と氷砂糖を交互に重ねて入れ、さいごに食酢を加える
 - ③冷暗所に保存し、氷砂糖がとけるよう毎日瓶を回し混ぜる
- ☆氷砂糖がとければできあがりです♪



お知らせ

～給食展示の休止について～

6月～10月は、衛生上の観点から給食の展示をお休みさせていただきます。ご了承ください。

