

梅雨の季節がやってきました。

雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい季節です。気温や湿度が上がると、食欲や体力がダウンしがちです。体調管理に気をつけましょう。

6月は、食育月間です。食べることの基礎をつくる大切な乳幼児期を給食でサポートしていきたいと思えます。

食中毒とは？

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は“じめじめ”した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。

食中毒の予防法

- 細菌をつけない
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
- 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- 加熱・消毒・殺菌
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

子どもに伝える食事のマナー

茶わん、椀の持ち方

茶わんを人差し指で引っかけて持っている子が見られます。正しい持ち方は、親指以外の4本の指の上に器の底を乗せ、親指で茶わん・椀のふちを軽く押さえて支えます。親指以外の4本の指はそろえ、器を安定させましょう。ご飯や汁物が熱かったり、器が持ちづらかったりすると、間違った持ち方をしてしまいがちですが、正しく持つことで熱さの感じ方をやわらげたり、こぼすのを防げたりすることになります。



5/22 ひまわり

柏もち作り

電子レンジに興味津々な子どもたち！！
あんこがちょっと苦手なお友だちも頑張って挑戦しました。



夏のレシピ	トマトの中華スープ	子ども1人分
トマト	25g	1・トマトは、湯向きして1cm角に切る。パプリカは
パプリカ	10g	種を取り、幅5mm、長さ2cmに切る。ねぎは、小口
ねぎ	3g	切りにする。
鶏ガラスープ	130g	2・鍋に鶏ガラスープを入れて温め、パプリカを入れて
A	しょうゆ 1.5g	火が通ったら、Aで味を調える。
	塩 0.2g	3・トマトとねぎ、ごま油を入れてひと煮たちさせる。
ごま油	0.3g	

