



おいしい給食!



★今月のお話★

～ 食中毒が増える季節です～

梅雨の季節になり、食中毒が増えやすくなってきます。ご家庭でも手洗いや食品の取り扱いなどに十分気をつけてください。

◎食中毒の症状

- ・下痢
- ・腹痛
- ・頭痛
- ・発熱
- ・おう吐



◎主な食中毒とその原因食品

- ・サルモネラ・・・卵・鶏肉 等
- ・カンピロバクター・・・食肉 等
- ・腸管出血性大腸菌 (O-157 など)・・・生レバー、生肉 等
- ・黄色ぶどう球菌・・・弁当、おにぎり 等



◎細菌性食中毒予防の3原則

- ①細菌をつけない
(清潔・洗浄)



- ②細菌を増やさない
(冷却・迅速)

→調理済みの食品を室温で長時間放置しないで下さい。



- ③細菌をやっつける
(加熱・殺菌)



★旬の食材★

さやいんげん (三度豆)

1年中出回っていますが、旬は6～9月頃です。カロテンやビタミンCが多く含まれていて、油と一緒に摂るとカロテンが体内で吸収されやすくなります。



*給食…高野豆腐の卵とし 他

メロン

きゅうりやかぼちゃの仲間ですが、甘味があるので果実として扱われています。カリウムが含まれており、利尿作用があります。食べる前に冷蔵庫で冷やすと甘みが強くなります。



*給食…おやつ

甘夏 (夏みかん)

ビタミンC・B₁、クエン酸が多く、疲労回復に効果的です。甘夏は夏みかんの中でも酸味が少ないみかんです。皮にも栄養が多く含まれているので、マーマレード等にしても美味しいです。



*給食…デザート

★レシピ紹介★ (おやつ)

☆メルティーフ레이크 (4人分)

- マシュマロ・・・30g
- コーンフ레이크・・・30g
- バター・・・5g



- ① マシュマロとバターを鍋で溶かす。
(加熱しすぎない。)
- ② 別の容器でコーンフ레이크と溶かしたマシュマロをやさしく素早く混ぜる。
- ③ バットにペーパーを敷いて、平に厚み 1.5 cm ぐらいで敷き詰め、冷蔵庫で冷やし、食べやすい大きさにカットする。



★おしらせ★

*調理保育

- ・キウイ (緑色と黄色の2種類のキウイを子どもたちの前で剥いて見せます。)

*弁当日…なし

6～9月は食中毒が増えやすい時期のため、お弁当はありません。

