

★今月のお話★

～ 食中毒に注意 ～



梅雨に差しかかり、湿度や気温が上がると食中毒が増えやすくなってきますので、ご家庭での食品の取り扱いに注意してください。
お子さまに帰宅後の手洗いを習慣づけたり、洗い方を一緒に確認したりするなど食中毒の発生予防に努めましょう。

◎食中毒の主な症状

腹痛、下痢、嘔吐、発熱、頭痛等

◎主な食中毒の種類とその原因

- ・黄色ブドウ球菌・・・おにぎりや弁当等
- ・サルモネラ・・・卵や鶏肉等
- ・カンピロバクター・・・食肉(主に鶏肉)等
- ・腸管出血性大腸菌(O-157 等)・・・食肉(生食した場合)等



3つの約束を守って食中毒を予防しましょう！

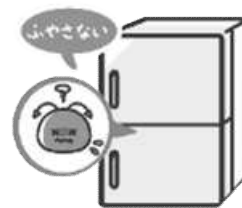
約束①・・・バイ菌をつけない

調理前に手や食材を洗ったり、
魚や肉と他の食材が触れたり
しないように気をつける



約束②・・・バイ菌を増やさない

料理が完成したらできるだけ早く食べ、
使わない食品やすぐに食べない料理は
きちんと冷蔵庫や冷凍庫に保管する



約束③・・・バイ菌をやっつける

使用する食器や調理器具は
しっかりと洗浄・殺菌し、
肉類や魚類等を調理する際は
中まで十分に加熱する

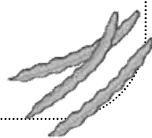


★旬の食材★

さやいんげん(三度豆)

1年中出回っていますが、本来旬は6～9月頃です。カロテンやビタミンCを多く含んでおり、油と一緒に摂ることでカロテンが体内で吸収されやすくなります。煮物や炒め物の最後に加えると彩り良く仕上がります。

*給食…五目煮豆、筑前煮



メロン

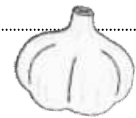
きゅうりやかぼちゃ等「うり」の仲間ですが、甘味があるため果実として扱われています。水分やカリウムを多く含み、暑い日の水分補給にも最適です。食べる前に冷蔵庫で冷やすと、より甘みが強くなります。

*給食…デザート、おやつ



にんにく

強壮作用が強いため体力の消耗が大きくなる、これからの時期に適した食材です。代謝の促進や免疫力の向上が期待できる一方で、食べ過ぎると胃を荒らす原因にもなるため注意が必要です。購入する際は、丸みがあり、ずっしりと重みのあるものを選ぶのがコツ！



★レシピ紹介★

☆ 紫陽花ゼリー(4人分) ☆

ゼラチン	・・・6g
ぶどうジュース	・・・80g
りんごジュース	・・・80g
水(透明ゼリー用)	・・・40g
砂糖	・・・32g
水	・・・120g

- ① ゼラチンを水でふやかす。
- ② 2種類のジュースと水をそれぞれ鍋に分けて入れて、火にかける。ふやかしたゼラチンを加えて完全に溶かす。(このとき沸騰させないように火加減に注意する。)
- ③ それぞれタッパー等の容器に分けて入れ、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やしてサイコロ状にカットする。

りんごジュース・ぶどうジュース・水で3色のゼリーを作り、紫陽花に見立てて色鮮やかに盛り付けます



★お知らせ★



★カミカミデー
今月は26日です！

*弁当日

→6月～9月は暖くなり食中毒が増加しやすい
なるため、弁当日はありません

*調理保育

→玉ねぎの皮むき
→キウイの皮むき・・・グリーンとゴールドの2種類を
使って、子ども達の前で皮をむきます



*食材紹介

→じゃがいも、玉ねぎの展示

