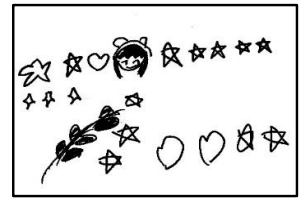




# あさか食育だより



令和5年7月  
東朝霞保育園5歳児作品  
たんぽぽ

梅雨が過ぎると、いよいよ暑い夏がやってきます。気候の変化や急な暑さで疲れがたまりやすい季節です。食事と休養をしっかりととり、元気に夏を過ごしましょう。

## えいせいとき しょくじ 衛生的な食事のための3つのポイント



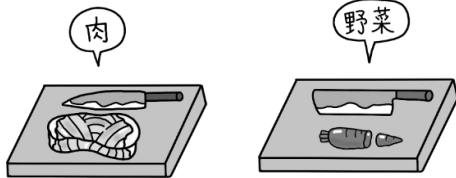
### ①つけない

・料理をするときや食べる前には手をせっけんでていねいに洗う。



ていねいに洗って、細菌やウイルスを洗い流しましょう。

\*まな板・包丁は肉用と野菜用に使い分けましょう。肉を切るときは、きれいに洗った牛乳パックを広げて使う（1回ごとの使いきり）にするのもいいですね。



\*給食では、食中毒予防対策を兼ね、肉や魚を給食室で切ることはありません。あらかじめ分量で切ったものを納品していただいています。

### ②ふやさない

・料理を室温のまま長時間放置しない。



生温かい温度（35℃前後）は、細菌が増えやすい危険な温度です。

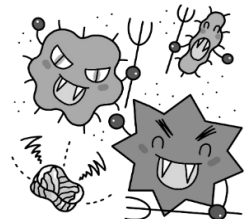


保存するときは小分けにして温度を素早く下げましょう。

\*調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、すばやく乾燥させましょう。

\*給食では、食器はきれいに洗った後、さらに「消毒保管庫」で乾燥・消毒しています。

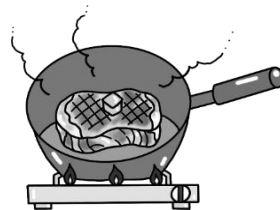
細菌は温かくて、よごれていて、じめじめしていて、さらに食べ物の栄養があるところが大好き♡



### ③やっつける

・生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。（とくに肉の生焼けには注意が必要です）

\*給食では、原則として、すべての食品を加熱します。（中心部が85℃で1分以上）



火が通りにくいものは、中まできちんと火が通ったか、確認しましょう。

## 七夕の行事食「そうめん」

そうめんは千年前から七夕の行事食でした。ルーツは中国伝来の「索餅」という小麦粉を縄のように編んだお菓子風の料理だといわれています。古代中国で7月7日に亡くなった帝の子の好物の索餅を供えたところ、無病息災で過ごせるようになったという伝説や、そうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てて食べるようになったという説もあります。

保育園給食ではそうめんを天の川に、オクラを星に見立てた「天の川すまし汁」を提供します。



7月から給食に使用する主な食材  
・オクラ