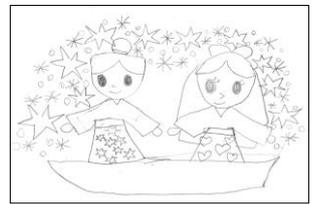




あさか食育だより



令和4年7月

溝沼保育園5歳児作品

たんぼぼ

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。

えいせいでき 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。



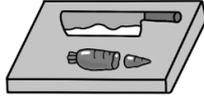
ていねいに洗って、細菌やウイルスを洗い流しましょう。

- *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。

肉



野菜



- *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。

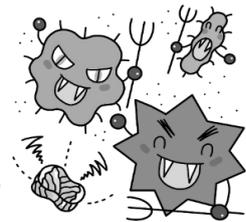


保存するときは小分けにして温度を素早く下げましょう。

- *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。

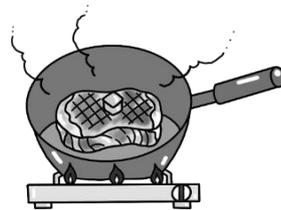
細菌は温かくて、よごれていて、じめじめしていて、さらに食べ物の栄養があるところが大好き♡



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）

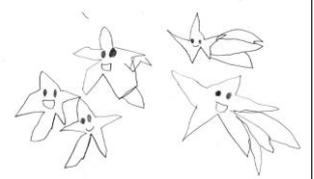
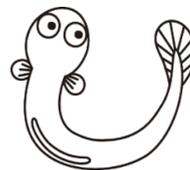


火が通りにくいものは、中まできちんと火が通ったか、確認しましょう。

土用の丑の日

土用とは、体調を崩しやすい季節の変わり目にあたる時期のことです。また、古くから丑の日には、「う」のつくものを食べると病気にならないといわれてきました。

土用の丑の日に食べる代表といえば、うなぎです。うなぎは、疲労回復効果のあるビタミンB群が豊富で、夏バテ予防の効果が期待できます。今年の丑の日は7月23日（土）と8月4日（木）です。



7月から給食に使用する主な食材

- ・オクラ