



# きゅうしょくだより

令和3年度6月1日＊育暎保育園＊栄養士：高橋靖未



だんだんと蒸し暑い日が増えてきましたね。6月に入ると梅雨の季節になります。これから夏にかけて気温も湿度も高くなるので、体調を崩さないように食事・運動・睡眠をしっかりとるよう心掛けましょう！



梅雨の時期は食中毒の要因となる菌が増えやすい季節です。

食中毒を防ぐために食品の適切な管理と手洗いをしっかりとおこなうことがとても大切です。

厚生労働省では『つけない』『増やさない』『やっつける』を食中毒の三原則に掲げています。

## つけない

- ・調理や食事の前には石鹸で手をしっかりと洗いましょう。また生肉や魚介類を調理した手もよく洗いましょう。
- ・調理器具などを清潔にしておきましょう。肉・魚用、野菜用の包丁・まな板があるとよいでしょう。

## 増やさない

- ・食品を購入する時は、肉や魚介類は一番最後に買い、家に帰ったらすぐに冷蔵庫(冷凍庫)にしまいましょう。
- ・調理の時は、料理の出来上がる順番を考えて、食品を室温に放置しておくのはやめましょう。
- ・出来上がった料理は温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べるようにしましょう。

## やっつける

- ・加熱するときは食材の中心温度が75℃以上になるようにしっかりと加熱しましょう。
- ・カレーなどを再加熱するときは全体がしっかりと加熱されるように、時々かき混ぜましょう。
- ・使用した調理器具はよく洗って乾燥させましょう。ふきんやまな板などは、漂白剤につけたり、煮沸したりすると滅菌されます。

※お箸セットや水筒(特にパッキン)は清潔なものを子ども達に持たせてあげてください。  
ご協力をお願い致します。

## 6月4日はむし歯予防Day

### ～美味しく食べるためのむし歯予防～

お口は食べ物をモグモグと小さくして消化をする1番はじめの場所です。

むし歯になってしまうと美味しく食べられず消化にも影響してしまいます。



### ◇むし歯をつくらないために◇

- ・おやつをだらだら食べずに時間を決める。
- ・適度にかたく食物繊維の多い根菜類をよく噛んで食べる。
- ・規則正しい生活を送る。
- ・清涼飲料水など糖分の多い飲み物をたくさん飲まないようにし、飲んだ後はお口の中をキレイにしましょう。

### ～6月の旬の食材～

- ・そらまめ
- ・じゃがいも
- ・ひじき
- ・グレープフルーツ



など

### ～今月のレシピ じゃがまるくん～

#### 〈材料〉

じゃが芋...240 g  
塩...少々  
チーズ...80 g  
(キャンディーズ 8コ)  
片栗粉...32 g  
揚げ油...適量

#### 〈作り方〉

- ①じゃが芋は皮をむき茹でる。
- ②茹でたら熱いうちにマッシュし、塩を入れて混ぜ合わせる。
- ③②を8等分にチーズを包んで丸める。
- ④③の表面に片栗粉をつけて180℃の油できつね色になるまで揚げて出来上がり。