

# 給食だより

アップルナースリー保育園

8月  
August



## ～8月は食品衛生月間です～

夏期は温度・湿度とも高くなり、食材の取扱によっては食中毒を起こしやすい季節です。対策をして予防しましょう。

<家庭での食中毒対策>

- ①食品は新鮮なものを選ぶ
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は、加熱など加工する前に使用する物と、加工済み食品用の2つを用意など、調理器具の使い分け。
- ⑤電子レンジを使用する時は、均一に加熱。
- ⑥台所は整理整頓・清潔に。
- ⑦食品を取り扱う際は十分に手洗いをを行う。



## ～熱中症予防の水分補給について～

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での活動中だけでなく、室内で起こる事もあります。この時期は、汗をかく事を意識して水分をとるように心がけましょう。すぐに飲めるように、飲み物をそばに置いておくなどをして、こまめな水分補給とともに、扇風機やエアコンでの室内温度を管理するなど環境への注意も大切です。

食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。



## ～旬の食材・とうもろこし～



子ども達の大好きなとうもろこし。黄色い粒は、見たことも食べたこともあります。実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のとうもろこしを見たことがない子もいるかと思います。今が旬で、手に入ったらすぐに茹でるのがおすすめです。収穫直後がとくに甘いといわれているため、すぐに食べない場合でもその日のうちに茹でて、冷蔵保存しましょう。皮がついているものなら、2～3枚の薄皮ごと茹でると風味が落ちにくく、甘さが引き立ちます。この時期は旬でスーパーでも多く売られているので、ぜひお家で皮むき体験やおいしさを味わってみては。

旬の時季に食べるからこそ、本来のおいしさが味わえて、四季の違いも楽しめます。栄養価も高い旬食材を味わってみては。

