

給食だより



アップルナースリー保育園

6月
June



～食中毒に注意～



梅雨の季節がやってきました。ジメジメとして菌が繁殖しやすいため食中毒に注意が必要です。またこの時期は、天候が変わりやすく体調を崩しやすいので日頃の手洗いやうがい、手指の消毒をしっかり行い、予防を心掛けましょう。激しい腹痛、下痢、嘔吐などが続いたら、早めに受診しましょう。

《食中毒予防の3原則》

① つけない

→調理前や食事前には必ず手洗いうがいをし、清潔・洗浄を。

② 増やさない

→調理後はすぐに食べる。又は冷蔵庫で保存を行い、常温放置をしない。

③ やっつける→火を通し、加熱殺菌を。

食中毒は、腹痛・下痢・嘔吐・発熱などの症状を起こします。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化する事もあります。

水筒やパッキンには茶渋やカビが発生することもあるため、プラスチック製には塩素系漂白剤、ステンレス製には酸素系漂白剤での漂白も効果的です。きちんと予防し、食中毒を起こさないように注意しましょう。



～歯と口の健康習慣～



6月4日から1週間は歯と口の健康習慣です。歯の調子が悪いと体全体が不調になるといわれるくらい歯は大切です。虫歯予防に丁寧な歯磨きと定期的な検診を受けましょう。長く自分の歯でおいしいご飯が食べられますように。

かむ練習

よく噛むことでいいこと、たくさんあります。

☆唾液が多く分泌され、食物を細かくし、消化吸收を助けます。

☆唾液が口の中を洗い流すため、虫歯予防につながります。

☆満腹中枢を刺激し、食べすぎを抑え肥満を防ぎます。

＜保育園で提供している、よく噛むメニュー＞

・れんこんきんぴら・筑前煮・レンコンのバター醤油炒めなど・



～保育園のカミカミメニュー～



レンコンのバター醤油炒め（6月3日提供予定）

＜材料大人2人子ども2人分＞

レンコン 1節小サイズ(120g)

玉ねぎ 1/2個(60g)

人参 1/4(30g)

コーン缶 1/4缶(30g)

●醤油 小さじ2

●バター 8g

●パセリ 少々

＜作り方＞

1、野菜の皮をむき、レンコン・人参は小さめのいちょう切り。玉ねぎは角切りにカットする。

2、フライパンにバターを溶かし、1の野菜を炒める(半透明になるまで炒める)。

3、コーン缶と醤油を入れ再度炒める。味を調えてパセリをかけて出来上がり。

レンコンは変色しやすい食材です。酢水につけて変色防止をします。レンコンや人参・玉ねぎは園では蒸し炒め(茹でておく)にして食べやすくしています。