

給食だより

アップルナーズリー保育園

6月
June



～食中毒について～



梅雨の季節は、湿度が上昇する為、細菌類が繁殖しやすい時期です。園では毎日細心の注意を払って調理・提供を行っています。ご家庭でも食品の保存・賞味期限等に注意し、手洗いなどにもご配慮いただきたいと思います。

《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行い、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。



～強い歯や骨とよく噛むことの大切さ～



6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。虫歯予防の為に、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多い椎茸、エナメル質を強化するビタミンAが多く含まれる緑黄色野菜など、意識をしながらバランス良く食べて歯を守りましょう。

よく噛む事で、肥満予防、集中力・記憶力アップ、虫歯予防、食べ物の消化・吸収アップにつながります。食事時間が短いと、よく噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「よく噛んで食べるとおいしいよ」などの声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

<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・大根のコロコロサラダなど・



～保育園の人気メニュー～



スパゲティーナポリタン

<材料>

スパゲッティ 30g

玉ねぎ 20g

豚ひき肉 35g

ウインナー 5g

人参 5g

ピーマン 5g

マッシュルーム 5g

<調味料>

油 1g

ケチャップ 5g

中濃ソース 2g

砂糖 1g

コンソメ 1g

<作り方>

- 1、野菜を千切り、ウインナーを斜め切りにしカットする。
- 2、豚ひき肉、ウインナーをフライパンで炒め、野菜を入れて調味料をいれて炒める。
- 3、スパゲッティを茹でて②に絡めて味の調整をする。

砂糖を入れることで酸味が抑えられ、まろやかになり食べやすくなります。様子を見ながらご家庭でもお試しください。