

雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい梅雨を迎えます。気温や湿度があがると、食欲や体力がダウンしがちです。バランスの良い食事を心がけて、体調管理に気をつけましょう。



## 家庭での食中毒の予防

食中毒の主な原因となる細菌は、気温や湿度の高い季節に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。お子さんを食中毒から守るために、家庭で気をつけたいポイントを確認してみましょう。

### ●細菌を食べ物に「つけない」・・・洗う、分ける

- ・手洗いを徹底し、原因菌や細菌を食べ物につけない。
- ・調理器具は都度きれいに洗って殺菌する。
- ・肉や魚の水分を他の食品に付けない、袋を分ける。

### ●食べ物に付着した細菌を「増やさない」・・・低温で保存する

- ・できるだけ早く冷蔵庫に入れる。
  - ・過信せずに早く食べる。
  - ・冷蔵庫は詰めすぎず、7割程度にする。
- ※細菌の多くは10℃以下で増殖が遅くなり、-15℃以下で増殖が停止する。

### ●食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」・・・加熱処理

- ・肉や魚、野菜は加熱して食べる。
  - ・生肉や魚を切った調理器具は、よく洗って熱湯をかけて殺菌する（台所用殺菌剤も有効）
- ※加熱の目安は中心部75℃で1分以上

### ◆エコバッグを定期的に洗っていますか？

エコバッグは、コンパクトに畳め買い物に便利なアイテムです。食品を入れることが多いので、意外に汚れています。野菜に付いていた土、食品の汁などがエコバッグに付着すると、においの原因になります。見た目には汚れていなくても、湿ったままにしておくと細菌が増殖するため、定期的に洗いましょう。



## ◇白身魚のエスカベッシュ

材 料	幼児1人分	大人4人分	＜作り方＞
ホキ(1切れ)	40 g	190 g	① 人参、きゅうりは3cm長さのせん切り、玉ねぎはみじん切り、トマトは1cmの角切りにする。 ② 人参、きゅうり、玉ねぎは熱湯にくぐらせて流水で冷まし、水けをきる。 ③ ホキにかたくり粉をまぶす。 ④ ③を中温(170～180℃)の油で揚げる。 ⑤ Aを混ぜ合わせ、②とトマトを加える。 ⑥ ④に⑤をかける。 ※ ししゃもや鶏肉などで作ってもよい。
かたくり粉	3 g	15 g 大き 1 <sup>2</sup> / <sub>3</sub>	
サラダ油(揚げ油)	適量	適量	
人参	3 g	15 g	
きゅうり	15 g	70 g	
玉ねぎ	4 g	20 g	
トマト	15 g	70 g	
酢	4 g	20 g 小 4弱	
しょうゆ	3 g	15 g 小 2 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>	
砂糖	1.5 g	7 g 小 2強	



## 城下保育園 給食員より

保育園では菜園活動が行われています。年長さんが相談して育てる野菜を決めました。「いつ食べられるかな」「毎日食べられる野菜がいいな」「みんなに食べてもらえるかな」と色々な思いを込めて今から収穫を楽しみにしている子ども達の姿が見られます。

6月の献立に「白身魚のエスカベッシュ」というメニューがあります。エスカベッシュはフランス語で「肉や魚を油で揚げた後から酢に漬ける」という意味があり、主にヨーロッパで食べられる料理です。給食では酢などの調味液に漬けた野菜を、揚げた白身魚の上にかけて提供します。酸味は食欲増進や疲労回復の働きがあり、さっぱり食べられるメニューです。暑さが増してくる時季ですが、衛生面に気を付けて安全で美味しい給食を提供していきたいと思っております。

## 依田保育園 給食員より

新年度が始まり、2ヶ月が過ぎました。子ども達は新しいクラスにも慣れ、給食の時間も和やかに過ごしています。

4月末の給食にふきの炒め煮が出ました。1年に1回のふきのメニューで、葉っぱの付いた生のふきをクラスに持っていき、子どもたちに見せました。みんな興味津々で「それなあに?」「葉っぱが大きいね!」「不思議な匂いがする!」といろいろな感想がありました。煮物の中から「これ?」とふきを探し出す姿や「これ苦手なんだ」と言いながらも一口食べてみる姿がありました。担任の先生も「今度お散歩行って見つけてみよう」と話してくれました。

いろいろな経験の積み重ねで子どもたちの味覚も育っていきます。今の季節にしか食べられない貴重な経験は大切にしたいですね。

## 今月の給食の栄養価

【3歳以上児】副食とおやつ目標栄養量と月平均給与栄養量			【1-2歳児】屋食とおやつ目標栄養量と月平均給与栄養量		
栄養区分	目標量	給与量	栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	374±10%	378	エネルギー(kcal)	473±10%	506
たんぱく質(g)	18~22	19.1	たんぱく質(g)	17~21	20
脂肪(g)	18未満	15.3	脂肪(g)	16未満	14.7
塩分(g)	~1.5	1.7	塩分(g)	~1.4	1.5