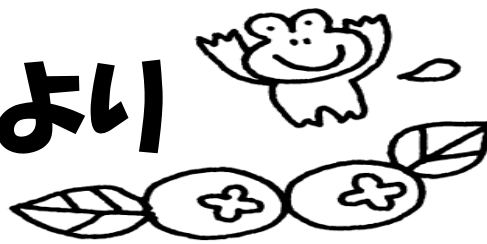


# 食育だより



H29. 6

いちじまこども園

調理室 安達 由紀  
堀 亜紀  
吉住 亜由美  
細見 艶子

梅雨のシーズンがやってきます。湿度も気温も高いこの季節は、食中毒に気をつけないといけない季節でもありませんね。ご家庭でも今一度、手洗いや調理器具の衛生、冷蔵庫内の管理等を時々点検をしてみてもいいでしょうか。

## おやつは第4の食事

子どもは三度の食事だけでは身体に必要な栄養素がとれずお腹がすいてしまうので捕食が必要です。それがおやつです。（昔で言う“ハッ時”に食べるので「おやつ」と言います）

子どもの体は大人に比べてたくさんの栄養素を必要とします。エネルギーも水分も大人の2倍必要としています。それを補うのが、おやつの役割です。



おやつにお芋やチーズ、おにぎりやサンドイッチなども取り入れてみてはいかがでしょうか。

もし、市販のものをおやつにする場合スナック菓子やチョコレート、アイスのように少量で高カロリーのものではなく、パンやせんべい、クッキーなどお腹にたまる感覚が得られるものが適しています。



### 作ってみませんか？

＊ ＊ たまねぎクッキー ＊ ＊

#### 材料

薄力粉.....100g	強力粉.....50g
砂糖.....30g	塩コショウ.....少々
タマネギ.....120g	バター.....60g
マヨネーズ..大さじ1と1/2	
ベーキングパウダー..小さじ1/3	

#### 作り方

- ①タマネギはみじん切りにし、耐熱の器に入れラップをかける。電子レンジでしんなりとするまで加熱、広げて冷まし水気を絞る。
- ②ボウルにバターと、ふるった薄力粉・強力粉・ベーキングパウダー、砂糖・塩コショウを入れ混ぜる。
- ③②に①とマヨネーズを入れ、玉ねぎが均一に混ざったらひとつにまとめる。
- ④③の生地をスプーンですくい、クッキングシートを敷いた天板に落とす。
- ⑤180度に余熱したオーブンで20～25分焼けば出来上がり！

## バイキンさようなら

暑くてジメジメとしてくるこの時期は食中毒に気をつけたいですね。冬場に流行するはウイルス性食中毒とは違い、夏場の食中毒は細菌性によりものが多いです。

こども園では、食事の前にはテーブルをアルコール消毒し、子ども達もキンダーは自分達で、ナーサリーは保育者に手伝ってもらいながらしっかり手洗いをしています。



手洗いを  
上手にできるよ！  
バイキンさようなら



手洗いの後は  
うがいもするよ！  
ガラガラガラ～



## 給食室の衛生管理は？

給食作りでは、下処理用、生魚・生肉用、生野菜用、加工品用、加熱調理後用、果物用にまな板と包丁を分けて使用しています。生野菜の使用は避け、必ず加熱をしてから提供しています。また、中心温度計を使い加熱したものの中心が、1分間85℃以上になっているのを確認しています。