



食育だより



R3.6
いちじまこども園

調理室 吉住 亜由美
安達 由紀
堀 亜紀
細見 艶子

今年は梅雨入りが例年より早く、ジメジメした日が続いています。気温や湿度が高くなりやすいこの時期は、特に食中毒がおこりやすくなります。ご家庭でも食べ物を十分に加熱したり、手洗いや調理器具の衛生・冷蔵庫内の管理等を心がけましょう。

給食室での食中毒対策

子ども達が安心安全に食事ができるように、毎日衛生には気をつけ、梅雨の菌の繁殖しやすいこの時期には特に留意し調理を行っています。

- ①清潔な服装・マスクをつけ、殺菌効果のある石鹸でしっかり手洗いをを行う。
- ②野菜や果物は適切に洗浄し、場合によっては消毒をする。
- ③果物やそれ以上加工しない食品、調理済みの食品は手袋を使用して取り扱う。
- ④食品は加熱後、温度計で中心部の温度が85℃以上になっていることを確認。
- ⑤調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは熱湯、または次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。
- ⑥包丁・まな板・器具等は用途別に分けて使用。

キュウリなどの野菜も生では提供せず必ず加熱します！



しっかりよく噛もう！

食べ物は、しっかりよく噛んで唾液と混ざること、飲みこみやすい状態になります。それ以外にも噛むことで身体に嬉しいことがいっぱいあります。

- ①肥満防止
- ②集中力・記憶力のアップ
- ③虫歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ



あまり噛まないと唾液が分泌されず、飲み込むための水分が必要となるため飲み物をほしがります。飲み物を欲しがったら「口の中が空っぽになってからね」など伝え、噛むことを促しましょう。また食事の時間が短かったり、せかしたりすると、噛まずに飲み込んでしまいがちです。食事時間は30分程度とり、「カミカミしようね」「よく噛んで食べると美味しくなるよ」など声掛けをしながら、よく噛む習慣もつけましょう。



30回噛むと
いいんだよ！

作ってみませんか？

＊ ＊じゃがもち(6～8個分) ＊ ＊

材料

ジャガイモ.....500g バター.....50g
片栗粉.....1カップ

作り方

- ①ジャガイモを洗い皮をむき、適当な大きさに切り湯がく。
- ②湯がいたらゆで汁を捨てマッシャーなどで潰す。
- ③だいたい潰れたらバターを加え混ぜる。
- ④③が手で混ぜられるくらいの温度に下がったら片栗粉を加えよく混ぜる。
- ⑤④を6～8等分に丸もち型に丸める。
- ⑥フライパンに分量外の油かバターを薄くひき、焼き色がつくまで焼けば出来上がり！



簡単な工程が多いので、子どもと一緒に作れます！中にチーズを入れても美味しいですよ。

★★おいしい旬の食べ物★★

ジャガイモ



ヨーロッパでは「畑のリンゴ」と呼ばれるくらいビタミンCとカリウムが豊富です。皮付近にビタミンがあるので、良く洗って皮ごと食べるのがベストです。ただし、芽と緑色に変色した部分にはソラニンという毒素があり中毒症状を引き起こすので、しっかりと取り除きましょう。また、未成熟で小さなものも同じく中毒症状を起こすので注意が必要です。

ビタミンCは皮ごと茹でてでもでんぷんに守られているので壊れにくいですが、カリウムは水に溶ける性質をもっているため、煮込み料理やスープなどの汁物にすることで効率よく摂取することができます。