



令和6年6月14日
乃木保育所
栄養士 和田 智美

6月は食育月間です



あじさいが彩りきれいに咲く頃となりました。気温や湿度が高くなり、食欲も低下しやすくなります。水分・ミネラルが豊富で体を冷ます効果がある夏野菜を使い、バランスの良い食事で元気な体をつくりましょう。さて、今月の給食では咀嚼の力を身につける為に、噛みごたえのある食材を使用したり、素材を大きく切ったりして噛む練習になるように取り組んでいます。ご家庭でも、一口30回を目標に、ゆっくりよく噛んで食事をして下さいね。

又、これから夏に向けて、細菌による食中毒の発生が多くなります。手洗いうがいや食べ物の管理など、衛生管理にも気を付けましょう。

～家庭で気を付けたい食中毒予防！～

食中毒は原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入し発生します。腹痛や下痢、嘔吐などを引き起こし、重症化することもあり、家庭でも発生の危険性があります。食中毒予防となる6つのポイントを紹介します。

①買い物

- ・消費期限を確認する
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う

②家庭での保存

- ・持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- ・肉、魚は他の食品と分けて保存する

③下準備

- ・野菜などの食材を流水できれいに洗う
- ・生肉や魚、卵を触ったら手を洗う

④調理

- ・調理の前に丁寧に手を洗う
- ・肉や魚は十分に加熱する。(中心部75℃1分間以上の加熱が目安)

⑤食事

- ・食べる前に石鹸で丁寧に手を洗う
- ・清潔な食器を使う
- ・作った料理は、長時間室温に放置しない

⑥残った食品

- ・清潔な容器に保存する
- ・時間が経ちすぎたものは食べない

食中毒予防の3原則は、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。



～手作りクルトンのシーザーサラダ～

【材料:4人分】

- ・レタス …50g
- ・きゅうり …1本
- ・トマト …1個
- ・ベーコン …4枚
- ・かけるチーズ …20g
- ・食パン(クルトン用) …1枚(6枚切り)
- ・マヨネーズ …大さじ2
- ・飲むヨーグルト …10ml
- ・粉チーズ …大さじ1
- ・黒こしょう …少々

【作り方】

- ①レタスは一口サイズに手でちぎり、きゅうりは輪切り、トマトは一口大に切る。
 - ②ベーコンは1.5cm、食パンは2cmの角切りにする。
 - ③②をアルミホイルに広げ、オーブントースターでこんがり焼く。
 - ④ボールにマヨネーズ、飲むヨーグルト、粉チーズ、黒こしょうを混ぜ合わせる。
 - ⑤器に①と②を盛りつけ、チーズ、ドレッシングをかける。
- ※子どもたちも楽しくお手伝いでき、お好みで季節の野菜を使ってもおいしくできますよ！

～ぼうしパン～



【材料:4人分】

- ・市販のミニクリームパン (4個入りのミニクリームパン) …4個
- ・マーガリン …16g
- ・砂糖 …8g
- ・卵 …16g
- ・小麦粉 …20g

【材料】

- ①マーガリン、砂糖をよく混ぜ、溶いた卵を加えて混ぜ、振った小麦粉をさっくり混ぜる。
 - ②天板にクッキングシートを敷き、間隔をあけて市販のパンを並べ、①をパンにたっぷり塗る。
 - ③170℃に予熱したオーブンで10～15分、全体がきつね色になるまで焼く。
- ※パンは、あんパン、メロンパン等どんなパンでも作れます。ミニサイズの方が食べやすいです！

