6月　給食だより

令和７年６月１３日
乃　木　保　育　所
栄養士　和田　智美

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は、気温と湿度が大きく変化するため、食欲がなくなり体調を崩しやすくなります。こまめな水分補給をし、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みて下さいね。

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！～

食中毒は細菌の活動しやすい気温と湿度が揃っている６月～１０月にかけて多く発生します。保育所でも細心の注意をはらって給食を提供しています。ご家庭でも、食べる前に必ず手を洗い、しっかりと加熱し、速やかに食べるようにしましょう。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。

６月は食育月間です

農林水産省は、推進して食育を行う月として、毎年６月を「食育月間」と定めております。「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまいますが、家族で食卓を囲んでコミュニケーションをとることも立派な食育です。食の楽しさや食事のマナー等をお子さんに伝えていけたらいいですね。

又、親子でクッキングすることで、食べ物への興味や関心を持つことができ食育にも繋がります。簡単レシピを紹介するので参考にしてみて下さい。

～カリカリ！ハッシュドポテト～

【材料：４人分】
- じゃが芋　…４００g
- ドライパセリ　…小さじ1/2
- 粉チーズ　…小さじ２
- 片栗粉　…大さじ２
- コンソメ　…小さじ１
- 揚げ油　…適量

【作り方】
①皮を剥いたじゃが芋は粗みじん切りにし、６００Wで４分加熱する。
②調味料を①に加えてじゃが芋を軽く潰しながら混ぜ合わせる。
③ラップに②を適量のせ、大円形になるように押して成形する。又は薄く伸ばして、型抜きでもいいです。
④１８０℃の油でこんがりと揚げる。
※じゃが芋を潰したり、混ぜたり子どもたちも楽しくお手伝いできますよ！

今日の献立より

「松江の味めぐりメニュー」紹介

あごのつみれ汁【とびうお】

とびうおは、初夏を告げる代表的な魚として島根県の「県魚」にも指定されています。地元民からは「あご」の名で親しまれています。とびうおを、すり身にして「つみれ煮」「つみれ汁」などにして食べられています。

すずきのホイル焼き【すずき】

すずきは、宍道湖を代表する魚介類「宍道湖七珍」のひとつとしても知られています。江戸時代から「すずきの奉書焼き」として伝わる料理があります。奉書とは和紙のことで、これで包んで蒸し焼きにしたものです。給食では、ホイル焼きに変えて提供しています。