

食育だより 6月

令和7年度 6月号 なごみん尾西園

色づき始めたアジサイに、梅雨の訪れを感じる季節となりました。湿度と気温があがると、心配なのは食中毒です。「つけない(手洗い)、増やさない(冷蔵・冷凍保存)、やっつける(加熱殺菌)」の三原則に注意し、安全な給食の提供に努めます。内容は、ご家庭でも参考になればと思います。

●細菌をつけない

必ず手洗いを。調理前だけでなく、生肉を触った後などもこまめに！調理手順を見直して、生の肉や魚が調理済みの食品などに付着しないようにしましょう。

●生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫へ

日の当たる場所や常温での保存は菌を繁殖させます。

加熱後のものはよく冷まし、清潔な容器やラップを使って冷蔵保存しましょう。

●加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べます。特に肉や魚は十分に。中心温度が75℃以上はがあると安心です。また、ふきんや調理器具は熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌すると尚良いです。



食事の手洗いは「これからごはんを食べるよ」という合図にもなります。自然に気持ちの切り替えをすることができます。ぜひお子さんと一緒にやってみてください。



給食 おすすめレシピ

春雨サラダ

園児に大人気メニューのひとつ★のどしがいいのが食べやすい

材料 3人分

春雨(乾)	15g
人参	15g
きゅうり	15g
しょうゆ	6g
酢	5g
砂糖	4g
ごま油	2g

1. 春雨は沸騰したお湯で戻し、食べやすい長さにカットしておく。
2. 人参、きゅうりを千切りにし、それぞれ茹でてやわらかくしておく。
3. 2.をザルにあけ、水分をとる為にしぼる。
4. 調味料をまぜ、春雨、人参、きゅうりと混ぜ合わせる。



5月 食育教室の様子

春野菜に触れました！

給食の食材の中で良く出る、キャベツ・玉ねぎ・アスパラガスに触れました。

シルエットクイズでは積極的に答える様子があり

「キャベツ！」「玉ねぎ！」と正解が続出しました。



においがするよ！



野菜はどのように育つのかな？



玉ねぎの皮きれいに剥けた♪

細かく、ちぎるよお料理に使えるかな

今日の給食には学習した“キャベツ”が入りました。

栄養士の取り組み



先日給食室では調理時に使う「ザル」を新調しました。調理で使う器具は、洗浄時や使用時には必ず破損がないかチェックしています。私たちがザルを選ぶときは、ザルの底がシンクにつかないことと、洗いやすく清潔さを保ちやすい構造であることを意識しています。破損は異物混入のリスクになります。これからも定期的にミーティングとチェックを繰り返し、安全な給食を提供していきます。



行事食のお知らせ

6/5 あじさいゼリー



あじさいをイメージしたゼリーを予定してます！

