# 給食だより

平成30年6月　　松ヶ本認定こども園

そろそろ、梅雨の時期が近づいてきました。この時季は食中毒が発生しやすいため、衛生には十分注意し、手洗い、うがいをしっかり行いましょう。また、寒暖の差があり体調を崩しやすくなる時期です。規則正しい生活を心がけて、朝・昼・夕3食しっかり食べましょう。

## 6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」

よく噛んで食べると、からだにいいことがたくさんあります。ひと口15～30回ゆっくり「噛む」ことを意識して食べましょう。

### よくかむ食べ方

- 一口15～30回ぐらいを目安にかむ
- 急がずゆっくり食べる
- 汁物や飲み物などで、流し込まない
- テレビを見ながらなど、ながら食べをしない

### かみごたえのある料理

## 家庭でできる食中毒予防！

乳幼児や高齢者では、重症化する恐れもあるので家庭での食中毒対策をしておきましょう。少しの注意が食中毒予防に繋がります！

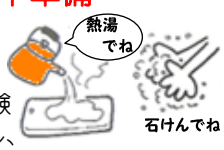
### ①買い物

☑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。
☑肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる。

### ②保存

☑冷蔵庫や冷凍庫のつめ過ぎに注意。目安は、7割程度。
☑早めに使いきる。
☑肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などがかからないようにする。

### ③材料の下準備




☑肉・魚・卵を扱う時は、前後に必ず石鹸で手洗いをし、切った後のまな板、包丁はよく洗い、熱湯消毒してから使う。
☑包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて、使い分けるとさらに安全。

### ④調理

☑生で食べるものは流水でよく洗う。
☑料理はしっかり火を通す。特に肉の生焼けに注意。
☑電子レンジを使う場合は、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜることも必要。

### ⑤食事の時

☑食卓につく前に石鹸で手洗いする。
☑出来上がった料理は、早めに食べ室温に長く放置しない。

### ⑥後片付け

☑食器類はよく洗う。
☑残った食品を温め直す時も十分に加熱。
☑時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てる。

㊟食中毒菌は、食品に付いていても匂いがしません

## 給食室より

### 給食の食材

給食で使う食材のほとんどは、近隣地域の方々との関わりを大切にするため園近くのお店から仕入れています。お米はこしひかりの特別栽培米を使用し、野菜に関しては季節ものや地元で収穫しているものを中心に届けて頂いています。給食展示箱近くに「今日の茨木産」とともに、地域を広く「大阪府内」ととらえ、その日に使用した大阪府内の農作物もお知らせしていますので、是非ご覧下さい。地元産は新鮮で栄養価も高く、地域の活性化にも繋がります。食べ物や給食を支えている人たちに感謝し毎日の給食を美味しく頂きたいと思います。