



給食だより

平成25年6月発行 末広保育園

先日、例年より10日ほど早く梅雨入りしました。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

今月の旬の食材は・・・

たこ



4日：たこときゅうりの酢の物に登場しました♪

タコは歯ごたえがよく、かめばかむほど味わい深いうま味があります。タコはたんぱく質が豊富に含まれていますが、低脂肪のため、ダイエット食に向いています。また、タウリン、ビタミンE、亜鉛、マグネシウムを含み、血中コレステロールを下げたり、味覚障害を防いだり、血圧をコントロールしてくれます。

きゅうり



子ども達が菜園しているきゅうりも収穫されています♪

きゅうりは1年中お店で見かけますが、6月～9月にかけてが、旬です。鮮やかな緑色をした夏を代表する野菜です。きゅうりのほとんど(95%)は、水分なので、とてもみずみずしく、食べるとシャキシャキ歯ごたえがあるのが特徴です。

メロン



給食やおやつにメロンが登場します♪

メロンは子ども達に人気の果物のひとつです。おかわりもすぐなくなってしまふほどです。カリウムが豊富なため、余分な水分を排出してくれます。高血圧や肥満予防などにも効果があるといわれています。



食中毒が増える季節です

食中毒とは、病原性の微生物や有害な化学物質、有害な成分を含む食品や飲料水を摂取して起こる急性の健康障害のことです。

【食中毒はこんな症状】 下痢 腹痛 頭痛 発熱 嘔吐



食中毒の3原則！

●細菌をつけない

↓
手洗いと洗浄

●細菌を増やさない

↓
調理したらすぐ食べる

●細菌をやっつける

↓
加熱調理・殺菌

【家庭で気をつけること】



- ・食品の表示(期限・保存方法など)を確認して購入する。
- ・食品の保存温度を守り、冷蔵庫や冷凍庫で保存する。
- ・料理してからできるだけ早く食べる。時間が経ちすぎたら思い切って捨てる。
- ・料理は中まで十分に加熱して食べる。
- ・まな板・包丁・布巾などは熱湯や塩素系殺菌剤でこまめに消毒する。

