

# 6月 給食だよ!

2023年 6月配布

季節の変わり目で気温や湿度の変化が激しいので、体調を崩しがちになります。

しっかりと栄養・睡眠をとって、疲れを体に溜めないようにしましょう。また、食中毒を起こしやすい時期でもあります。食中毒予防の基本は「手洗い」です。食事前は石鹸を使ってきちんとした手洗いをご家庭でも習慣づけていつも手は清潔にしておきましょう。



## 食中毒を防ぐためには…



食中毒予防の三原則は『つけない』『増やさない』『殺菌する』を徹底しましょう。

### 菌をつけない

#### 手洗いと洗浄

肉・魚・卵を扱う時には、必ず石鹸で手洗いをします。ペットに触れた後、おむつの交換後の手洗いも確実に行いましょう。



### 菌を増やさない

#### 調理したらすぐ食べる

室温に長く放置しないようにしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に早めに入れます。冷蔵庫・冷凍庫に殺菌効果はないので、早めに食べきります。

### 菌をやっつける

#### しっかり加熱・消毒

十分に加熱して食べる事が食中毒予防には有効です。まな板や布巾などは、煮沸消毒や、塩素系殺菌剤でこまめに消毒しましょう。

## レシピ紹介

月に一品ずつ、保育園で提供しているメニューを今月から紹介します。

ぜひ、ご家庭でご活用ください。

### 1歳児に大人気

#### 豚とキャベツの炒め物

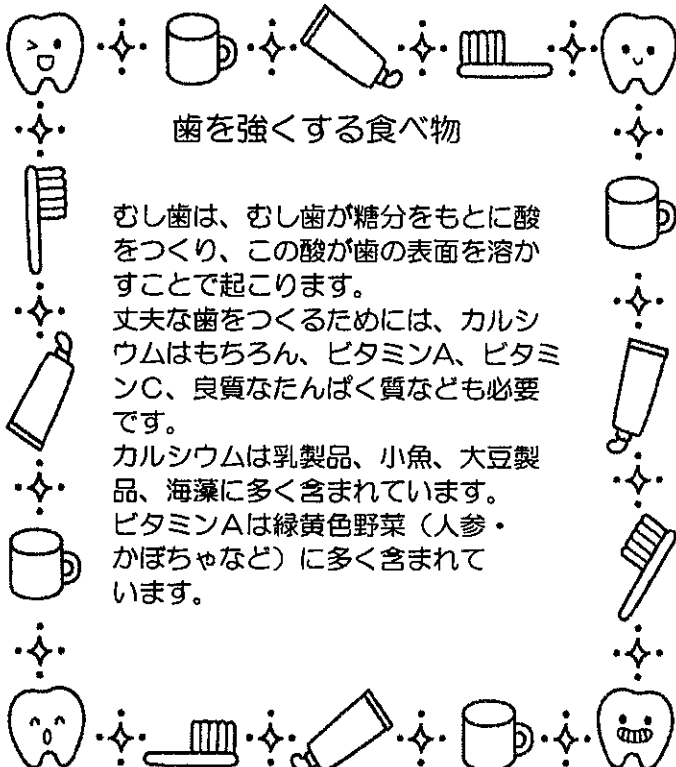
- 〈材料 4人分〉
- ・豚もも肉 120g
  - ・キャベツ 120g
  - ・玉ねぎ 1/4個
  - ・ピーマン 3個
  - ・油 適量
  - ・砂糖 小さじ1
  - ・濃口醤油 小さじ2
  - ・料理酒 小さじ1
  - ・食塩 少々

#### 〈作り方〉

①豚肉は一口大に、キャベツは短冊切り、玉ねぎはくし切り  
ピーマンは横に5mm幅で切る。

②キャベツ以外の食材を炒め、しんなりしてきたら  
キャベツを入れる。 ③調味料を入れる。

ご家庭にある調味料で簡単に味付けができます。



### 歯を強くする食べ物

むし歯は、むし歯が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムはもちろん、ビタミンA、ビタミンC、良質なたんぱく質なども必要です。カルシウムは乳製品、小魚、大豆製品、海藻に多く含まれています。ビタミンAは緑黄色野菜（人参・かぼちゃなど）に多く含まれています。