

# 6月 給食だよ

2024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時なので、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きましょう。



### 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。

## 6月が旬の食べ物

野菜・果物→いんげんまめ、きゅうり、トマト、そらまめ、ピーマン、さくらんぼ、びわ、なつみかん  
魚→あゆ、かつお、あじ などがあげられます。  
旬の夏野菜にはビタミンが多く含まれ、  
体を冷やし、消化を助けるものが多くあります。



## レシピ紹介

朝食は、寝ている間に下がった体温を食べることで体温を高め、身体活動を活発にします。  
そして、ただ食べるわけではなくたんぱく質・ビタミン・ミネラルを摂取できる朝食を目指しましょう！！  
朝でも簡単に作れるレシピを紹介します。

### ベーコンエッグトースト

材料 ・食パン ・ベーコン（ハム） 一枚  
・卵 一個 ・ピザ用チーズ20g  
・マヨネーズ 適量

作り方 ①食パンにマヨネーズを塗り、パンの耳から1cm残してスプーンでくぼみをつけます。  
②くぼみにベーコン（ハム）をのせてその上に卵を割り入れ、卵を囲むようにピザ用チーズをのせる。  
③食パン・卵・チーズに火が通ったら完成！

これにプラス果物・牛乳を摂るとより良い朝食になります。



### 給食室より

5月の中旬から玄関にある展示食の横に三色ボードを掲示しています。その日食べた食材を3つの役割に分けています。

是非見ていただき、この食材はこんな役割があるんだと子どもたちとお話をしてみて下さい！

