



食育だより

れいわ8ねん6がつついたち
たじりエンゼルえいようし のうみ

★ 食中毒に気をつけましょう

しよくちゆうどく き

初夏から初秋にかけてのこの時期は、温度・湿度ともに食中毒菌が増えるのに最も適した時期です。ご家庭でも食中毒の予防を心がけましょう。

【食中毒予防の三原則】

• 細菌をつけない(清潔・洗浄)

手洗い、調理器具などの洗浄をしっかりと行って、手指や調理器具から食中毒菌の汚染を予防しましょう。

• 細菌を増やさない(迅速・冷却)

食品に食中毒菌がついてしまっても、菌の量が少なければ食中毒にはなりません。菌は時間の経過とともに増えるので、迅速に調理し、調理後はなるべく早く食べるようにしましょう。また、菌は通常、10℃以下では増えにくくなるので、食品を扱う時は冷蔵庫をうまく活用しましょう。

• 細菌をやっつける(加熱・殺菌)

食中毒菌は通常、熱に弱く、食品に菌がついてしまっても加熱すれば死んでしまいます。加熱できる食品は、よく加熱調理するようにしましょう。どうしても生で食べる食品については、『細菌をつけない』『細菌を増やさない』という点に気をつけましょう。

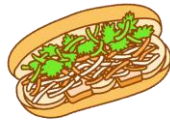
★ 献立紹介

こんだてしょうかい

6月23日の給食にベトナム料理の「バインミー」と「ベトナム風フォー」が登場します。

バインミー

ベトナム風サンドイッチ。
エンゼルではコッペパンにはさんで食べます。



ベトナム風フォー

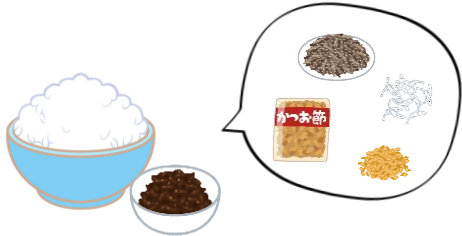
ベトナム料理を代表する麺料理です。エンゼルでは鶏肉のフォーを食べます。



★ レシピ紹介

れしぴしょうかい

今月は「カミカミ佃煮」を紹介합니다。栄養たっぷりでしっかり噛む練習もできて、給食でも人気メニューのひとつです。お鍋ひとつ、または電子レンジでも作れます。

材料	分量(作りやすい分量)	つくricat
かつお節	15g	① すべての材料をお鍋に入れる。 ② 水分がすこし残るぐらいまで煮詰めてできあがり。 
ちりめんじゃこ(小さいもの)	20g	
塩昆布	15g	
白ごま	10g	
酢	おおさじ 2	
しょうゆ	おおさじ 1	
みりん	おおさじ 1 1/2	
砂糖	おおさじ 3	

今回のレシピを含む、人気の給食レシピを配布しています。グラタン棟入り口のスターケースに置いてあるのでご自由におとりください。CoDMONアプリの資料室でも閲覧することができます。



つくってみてね!