

6月の食育だより

紫陽花の花が少しずつ色づきはじめ、梅雨の気配を感じる季節となりました。
ジメジメ、ムシムシと気だるさを感じる時期です。
こまめに水分を補給して、体調を崩さないようにしましょう。



<食中毒に注意しましょう！>

温度・湿度が高くなる6月から9月にかけて、食中毒が多く発生します。

細菌の活動しやすい環境がそろっているからです。家庭でも食中毒が発生する可能性がありますので次のようなことに気をつけましょう！

<食中毒予防の基本>

細菌を食べ物につけない

- ・手洗い。
- ・調理器具の洗浄、消毒。

食べ物に付着した細菌を増やさない

- ・適切な温度での保管。
- ・調理後は速やかに食べる。

食べ物や調理器具に付着した細菌をやっつける

- ・食材の洗浄。
- ・加熱殺菌。



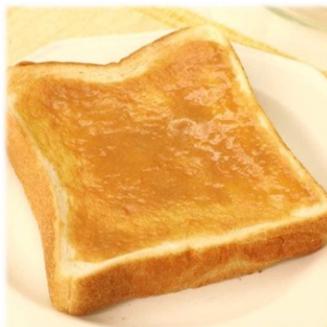
<家庭でできる食中毒予防のポイント>

- ・肉・魚・野菜などは新鮮な物を選ぶ。
- ・消費期限内に食べる。
- ・肉や魚は水分の漏れがないようビニール袋にそれぞれ分けて包み、持ち帰る。
- ・冷蔵、冷凍品は買い物の最後にし、速やかに冷蔵庫・冷凍庫へ入れる。
- ・冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意。
めやすは7割程度。
- ・冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は-15度以下。
- ・お肉はよく焼いて食べる。
- ・加熱加工用の二枚貝はよく加熱して食べる。

人気のメニュー『きなこトースト』

<材料（乳児1人分）>

食パン（8枚切り）	1/2枚
食塩不使用バター	1.8g
★きなこ	3g
★砂糖	2g



<作り方>

- ①バターを溶かし、★を加え、よく練り合わせる。
- ②食パンに①を塗る。
- ③180℃～190℃で8～10分焼く。
- ④完成です^^ オーブントースターでもOK。焼き目がつけば大丈夫です！



<ローリングストックを知っていますか?>

災害時に必要な備蓄は、災害発生から**3日分**とされています。

ローリングストックとは、日常生活の中に食料備蓄を取り込むことです。

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき使ったら、使った分だけ新しく買い足しておくことで常に一定量の食料を家に備蓄しておくことができます。



ポイントは

古い物から食べる。食べたら補充する。

一緒にカセットコンロがあれば、災害時でも調理することができます。

日常的に使用するウェットタオル、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロ等も、一定量家庭に置くなどローリングストックをすることができます。

～ 6月 旬の野菜 ～

えだまめ メロン

※6月の給食やおやつに提供しますので、まだ食べた事のないお友だちは食べてきてくださいね♪

