



# 給食からのおたより 6月



令和5年度 面川報徳保育園

今月は梅雨に入ります。梅雨入りとともに気温、湿度が上昇して、カビが繁殖しやすくなります。食中毒予防のためにも、お弁当や箸箱の衛生管理をお願いします。

また6月からプール活動が始まります。楽しく活動ができるように、必ず朝ご飯を食べてから登園させましょう。朝・昼・夕の3食をきちんと食べ、病気に負けない体をつくりましょう。



## 6月の行事

16日(金) 誕生会  
22日(木) ちまき作り

★食品添加物は病気になるリスクが高いものばかりです。子どもの小さな身体にとって大きな影響を与えている可能性があります。このことから面川報徳保育園でも、使用している市販菓子を見直し、できるだけ無添加、主原料が国内産、合成着色料不使用のものなどを中心に提供していきたいと思っております。一部ご紹介いたします。

### (株)サンコー



### ウイングフーズ



### (株)Vコーポレーション



市販のお菓子の中には、化学調味料や多くの添加物が含まれていますよ！裏表示チェック！☺

## 家庭でできる！食中毒対策

子どもたちは食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないため、衛生管理には大人が注意しなければなりません。

下記の3点に注意してみてください。

### ①菌をつけない



手洗いはもちろんですが、まな板の上では野菜→肉・魚の順番で調理しましょう。また、火を通さずに食べる食材は一番最初に切ると衛生的です。

### ②菌を増やさない

細菌の多くは、冷蔵庫内の温度の目安である10℃以下で増殖が遅くなり、-15℃以下では停止しますが、死滅しているわけではないので、室温に戻すと増殖をはじめます。食中毒菌は35℃くらいが最も増えやすくなります。食べ物は室温で放置せず、調理後は速やかに食べましょう。

### ③菌をやっつける(加熱・殺菌)



肉や魚は中心部までしっかりと火を通しましょう。食器、まな板、包丁などは、洗剤でしっかりと洗い、熱湯で消毒する方法が有効です。食器用の殺菌スプレー等も市販されています。

## ミニピ 焼きアスパラ

<材料>

アスパラ...1束

塩...2g

オリーブオイル...適量

作り方

①下処理をしたアスパラにオリーブオイルと塩をまぶします。

②170℃のオーブンで8分焼く。

③好きな大きさに切り分けたら完成。

アスパラに含まれているカロテンは油と一緒に摂取すると吸収率up!

📍 保育園の給食では副菜として提供しています。簡単なのでぜひ作ってみてください！

## 噛む回数を増やしてみよう

●調理法によってかみごたえが変わります！



### (1)「硬いもの」より、「歯ごたえ」のあるものを

食物繊維の多い野菜(ゴボウ・レンコン等)や、海藻、きのここんにゃく。肉ならひき肉より、うす切りがよいです。



### (2)食材をおおぶりに切る

自然に噛む回数を増やせます。カレーの具や、サラダの野菜もあえて大きく切るなどしてみましょう。



### (3)素材を組み合わせる

一つの料理の材料を単品で調理するより、数種類組み合わせたほうがよくかむ料理になります。

### (4)味付けを薄味に

素材の持ち味をよく味わって確かめようとするため、自然と噛む回数が増え、唾液も増えます。