



# 給食だより

# 2024年

# 6月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園 あおぞら菅田保育園

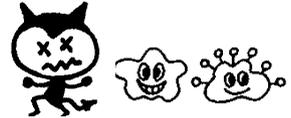
蒸し暑い季節になってきました。気温や湿度が高くなるこの時期は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に特に気を付ける必要があります。家庭での食事でも以下の点に気を付けてみましょう。

食中毒に気をつけよう！

食中毒予防の  
3原則

菌を

つけない増やさないやっつける



家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

(厚生労働省 HP 参考)

## ポイント1：食品の購入

- ・食材は新鮮なものを購入し、肉汁や魚の水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。肉や魚などの生鮮食品は最後に買うようにしましょう。

## ポイント2：家庭での保存

- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持することが目安です。細菌の多くは10℃以下で増殖がゆっくりとなり、-15℃以下では増殖が停止しますが、細菌が死ぬわけではないので早めに使い切りましょう。

## ポイント3：下準備

- ・手を洗いましょう。生の肉や魚を触った後や、途中で動物に触ったり、トイレに行ったり、オムツ交換をしたり、鼻をかんだりした後の手洗いも大切です。
- ・生の肉や魚を切った後、そのまま生で食べる食品や調理の終わった食品を切ることはやめましょう。洗ってから熱湯をかけたのち使うことが大切です。包丁やまな板は用途別に使い分けるとさらに安全です。

## ポイント4：調理

- ・料理の途中でやめてそのまま室温に放置すると、細菌が食品についたり、増えたりします。途中でやめるようなときは冷蔵庫に入れましょう。再び調理するときは十分に加熱しましょう。

## ポイント5：食事

- ・調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。例えばO157は室温で15～20分で2倍に増えます。

## ポイント6：残った食品

- ・残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けにして保存しましょう。食べる前は十分に再加熱しましょう。
- ・ちょっとでもあやしいと思ったり、時間が経ち過ぎたりしたら思い切って捨てましょう。

## 給食レシピ♪

### <サバの梅焼き>

材料(子ども2人・大人2人分)

生サバ	6切れ	砂糖	大さじ1
梅干し	2～3粒	みりん	大さじ1
		醤油	大さじ1

### 作り方

- ①梅干しは種を取り、たたいておく
- ②①と調味料を合わせ、サバを漬け込む(30分程度)
- ③フライパンで焼く、またはオーブンで200℃、20分焼いたら出来上がり！

梅干しには菌の増殖を抑える抗菌効果があり、体内の消化液の分泌を促します。

エネルギー 子ども(3歳児) 141kcal 大人 282kcal