



食中毒を予防しましょう



蒸し暑い梅雨の季節になりました。食中毒は一年を通して発生しますが、この時期は気温・湿度が高くなり、特に注意が必要です。食中毒予防の三原則と、家庭でできる食中毒予防のポイントを紹介します。

* 食中毒予防の三原則 *

- つけない** … 食中毒の原因となる細菌やウイルスをつけないように、手や調理器具をよく洗いましょう。
- 増やさない** … 作った後はできるだけ早く食べ、残った食品は冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。
- やっつける** … 調理器具は清潔に保ち、食品をしっかり加熱しましょう。

◎買い物・食材の保存◎

- ・新鮮なものを購入する
- ・購入時は消費期限・賞味期限の表示を確認する
- ・肉や魚は最後に購入し、寄り道せず帰る
- ・帰ったらすぐに冷蔵庫に入れる
- ・肉・魚は汁がもれないようにビニール袋等に包んで保存する



◎料理◎

- ・こまめに手を洗う
- ・肉・魚・卵を扱った後は、しっかり手を洗いましょう
- ・中までしっかり加熱する
- ・使用したまな板や包丁、布巾、スポンジなどはしっかり洗い、消毒する
※熱湯や塩素消毒が効果的です



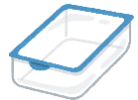
◎食事◎

- ・食べる前に手を洗う
- ・清潔な器具、食器で盛り付ける
- ・作った料理は長時間室温に放置しない



◎残った食品◎

- ・残った食品は早めに食べきる
- ・保存する時は、清潔な容器に入れ、冷蔵庫や冷凍庫で保存する
- ・温めなおす時は、十分に加熱する



6月献立より 鶏ささ身の青じそフライ



材料 (こども4人分)

- 鶏ささ身 4本
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 青じそ 2枚
- しょうゆ 小さじ 1/2
- マヨドレ 大さじ 2 (マヨネーズ)
- 豆乳 大さじ 1 (牛乳)
- 片栗粉 大さじ 2
- パン粉 30g
- 植物油 適量

作り方

- ① 鶏ささ身はスジを取り除き、2~3等分に切り、塩こしょうをする。
- ② 青じそは細かく刻む。
- ③ しょうゆ、マヨドレ、豆乳、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ④ ③に①の鶏ささ身を入れ、混ぜる。
- ⑤ ④に、②の青じそを混ぜたパン粉をつけて、170℃に熱した油で揚げる (200℃のオーブンで10分焼いても、おいしくできあがります)

※食中毒予防のため、中心まで十分に加熱しましょう!



6月は食育月間
です!



こまっきー

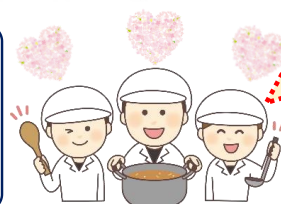
5歳児にアンケートを実施し、人気のあったメニューを毎月「リクエストメニュー」として実施します。

6月のリクエストメニューは・・・

給食「鮭のマヨネーズ焼き」 間食「わかめおにぎり」「ちぢみ」



リクエストメニューの
マーク



<調理室から>

給食の時間を楽しみにしてもらえるように、調理しています。こどもたちの笑顔が増えるようにおいしい給食を作ります。



★堺市ホームページに公立こども園の食育(給食メニューなど)を掲載しています

URL: https://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/hughug/kosodatekankyo/yoji_kyoiku/shokuiku.html