

給食・食育だより

No. 4

平成27年7月1日 南日野保育園

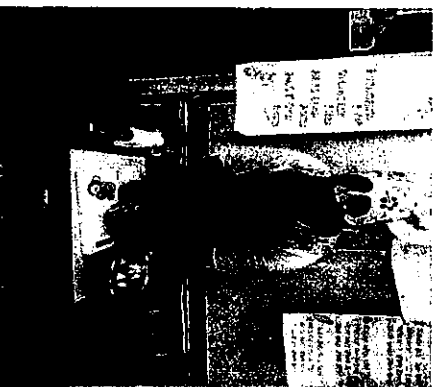
食中毒にご用心！

気温が上昇し、湿度も高い梅雨の季節は食中毒に気を付けていきたいものです。温度や湿度を好み、増殖して(細菌数が短時間で増えていく)食中毒を起こすことが多いのですが、一方で細菌数が少なくても食中毒を起こすことがあります。4月に世間を騒がせたO-111(生肉ユツケが原因と思われる)、O-157などの腸管出血性大腸菌がそれにあたり、少量の菌で食中毒を発生させる力があり注意が必要と言われています。発症すると激しい腹痛と下痢になり、重傷になると溶血性尿毒症症候群を起こし死亡することもあります。もともと家畜の腸管に生息し、皮膚にもついているので肉そのものを無菌にするには難しいとのこと。腸管出血性大腸菌は熱には弱い特徴があり、十分に加熱することが一番の対策になります。

○ シヤキシヤキとおいしいカド ○

丘ひじきサラダ

南日野保育園の、お庭にある畑やプランターで栽培活動を先生や園児たちが、行っています。収穫した野菜をクッキングがし、食べる楽しみや意欲を育てます。今回は、すみれ組の胡瓜を収穫しました。



【材料】4人分
丘ひじき 100g
きゅうり 1本
ホールコーン缶 適量



油 小さじ3・酢・小さじ3. 醤油・小さじ2
砂糖・小さじ2 1/2・白すり胡椒・適量

【作り方】

- ① 丘ひじきは食べやすく切ったつぶりの湯で茹でてザルに、あげておく。
- ② きゅうりは千切りにし、塩少々をふっておく。
- ③ 材料の水気をしぼり、コーン缶と混ぜ合わせた調味料のドレッシングを加えてあえる。

花かつおと醤油でおひたしにしたり、マヨネーズで和えても美味しいですよ！



給食室から一言

日本の食文化や旬の食材を取り入れて、色々な食体験をします。また、食べ物や命を大切にすることが大切。気持ち友だちと一緒に楽しく食べることや、食べ物への関心が高まるように、働きかけていきます。

