

6がっ

食べるの大好きだよ

献立表 + α

2021.6.1

山ノ内保育園給食室

最近、梅雨の気配を感じないくらい、暗れて暑い日が続いていますね。気温と湿度が上がリ、食欲が低下したり、体調をくずしやすくなります。のどが渴いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事でも元気に過ごして欲しいと思います。

また、食中毒を引き起こす細菌が活発になる時期なので、食中毒にも注意が必要です。園では、食中毒を予防するために、6月と7月の献立には鶏肉を使っていません。安全に美味しい給食が食べられるように注意しながら給食を作っています。

◎ お家でできる食中毒予防 ◎

① 買い物の時に買う順番を工夫する。

↳ 持ち歩く時間を減らすため、肉や魚、野菜などの生鮮食品は最後に買いましょう。

② 冷蔵庫、冷凍庫の温度を適切に保つ。

↳ 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ち、詰め込み過ぎないようにしましょう。

③ 食品を常温で放置しない。

↳ 残ってしまった味噌汁やスープなどは冷蔵庫で保存するようにしましょう。

また、冷蔵庫から出して加熱する時は沸騰するまで温めるましょう。

食中毒を予防するためには、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の3つを意識することが大切です。食品を扱う前は手を洗い、道具を清潔にし、肉、魚を扱う時は手袋をするのも効果的です。