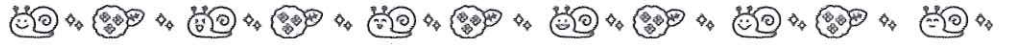


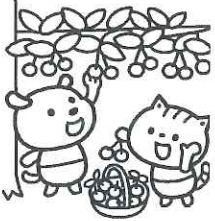


食育だより

山岸こども園 令和6年度6月号



夏の足音が…☆

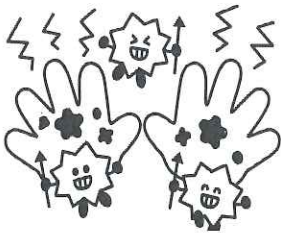


太陽さんさん、暑い毎日が続いていますね！
 この暑さの中、畑の野菜は子どもたちと一緒にぐんぐん元気に育っています。食欲や体力がダウンしがちな時期ですが、たくさん食べてパワーを補充できるよう、給食室からサポートしていきます。



食中毒について知ろう!!

食中毒の予防は、調理をする人・食べる人、みんなが協力して取り組むことが大切です。下痢や腹痛、嘔吐などつらい思いをしないよう、させないように食中毒の知識を持ち、手洗いを徹底しましょう。



食中毒〇×クイズ

- ① 春夏秋冬いつでも食中毒に注意するべき。
- ② 変なおいがしなれば食中毒にならない。
- ③ 冷蔵庫に入れておけば菌は増えない。
- ④ 加熱や冷凍をすれば食中毒にならない。
- ⑤ 食中毒の原因は直前の食事ではない事もある。



答え →

- ① ○ 一年通して発生します。
- ② × 食中毒菌は、増えてもおいがない場合がほとんどです。
- ③ × 冷蔵でもまれに増える菌がいます。
→冷蔵庫の食材の詰め込み過ぎに注意しましょう！
庫内温度が上がってしまうので、容量の7割程度に。
- ④ × 加熱で倒せる菌は多いが、冷凍では完全には死滅しません。
→加熱は食品の中心までしっかりしましょう！
→冷凍の食材を解凍する場合は、自然解凍ではなく電子レンジを使いましょう。
- ⑤ ○ 食事後症状が出るまでの時間は、菌の種類によって様々です。

*買い物の際、トレーから漏れ出した肉や魚の水分が他の食品に付着し、食中毒につながった事例もあるようなので注意しましょう。エコバッグなどの洗濯も忘れずに！



今月の食材

トマト

疲労回復の効果があります。トマトの栄養は、油と一緒に食べたり加熱すると吸収率が上がります。そのため、生で食べる際にはオリーブオイルを加えたり（価格が高騰しているのですが、ごま油や米油も良いです）スープや煮込み料理にして食べるのがオススメです。