



6月 食育だより



令和3年5月31日

たちばな保育園 給食室

晴れたり雨が降ったり天気の変り変わりが多い季節ですが、体調管理に気をつけながら楽しく元気いっぱい過ごしましょう。

食中毒を防ぐ3原則



①バイ菌をつけない

生魚や生肉についていた細菌が増えることで食中毒を起こすことがあります。手洗いをしっかりと、台所やまな板、包丁、ふきんを清潔にしましょう。

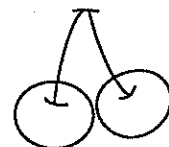
②バイ菌を増やさない

食品についた細菌は時間がたつと増えていくので冷蔵庫で保存し、なるべく早く食べましょう。購入した食品はすぐに冷蔵庫などにしまい、生ものの作り置きは控えるようにしましょう。また、冷蔵庫内のつめすぎにも注意が必要です。

③バイ菌をやっつけよう

食品についてしまったほとんどの細菌は、食品の中心まで十分加熱することでやっつけることができます。

レシピのご紹介 ～セロリのきんぴら～

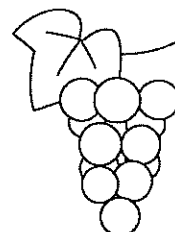
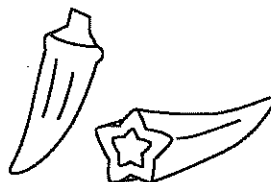


<材料一人分>

- ・平天 10g
- ・セロリ 10g
- ・人参 10g
- ・ピーマン 10g
- ・ごま 2g
- ・砂糖 1g
- ・しょうゆ 2g
- ・油 2g

<作り方>

- ①セロリの茎は筋を取り、食べやすい大きさに切る。葉は細かく刻む。
- ②人参・ピーマン・平天はせん切りにする。
- ③フライパンの油を熱し、人参・ピーマン・セロリをよく炒め、平天を加えて砂糖・しょうゆで味付けし、汁気がなくなるまで炒め、最後にごまを入れる。



食育活動について

園では子ども達が野菜を栽培しています。あひる組は茄子、うさぎ組は茄子・枝豆、きりん組はピーマン・さつまいも、ぞう組はきゅうり・おくらです。大きくなあれ！と水やりをしたり、愛情をこめて育てています。野菜はみんなで収穫して給食に入れて食べる予定です。

