



令和4年5月31日

6月 食育だより

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し、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 ～焼きピロシキ～

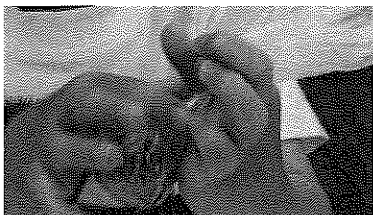
～材料～

食パン(サンドイッチ用)…1枚
ツナ(缶)…10g
小麦粉…1g
マヨネーズ…5g
パセリ…1g

～作り方～

- ① パセリはみじん切りにし、ツナ・マヨネーズを入れて混ぜておく。
- ② 食パン(サンドイッチ用)の中央に①をのせる。
- ③ パンのはしに水で溶いた小麦粉をつけ、半分に折ってしっかりおさえる。
- ④ 180度で温めたオーブンで3～4分、軽く焼き色がつくまで焼く。
※ マヨネーズの代わりにケチャップを使用しても良い。

食育活動について



うさぎ組さんの食育ではふりかけ作りを行いました。袋の中に材料を入れ、シャカシャカと混ぜて美味しいふりかけを作ってくれました。楽しそうにお友達同士で見せ合いして食べました。

