



6月 食育だより

令和 6 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違いが多い季節ですが、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入れ、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。

★カレーやシチューはなかなか冷めにくく、菌増殖の最適温度である 45° C 前後にとどまる時間が長いので、ウェルシュ菌が大量に増殖する可能性が高い料理です。注意しましょう。★

レシピのご紹介 ～スノーボール～

～材料～

- 小麦粉…15g
- ベーキングパウダー…1g
- 塩…0.1g
- 卵…15g
- 油…5g
- 牛乳…10g
- 砂糖…10g

～作り方～

- ① 小麦粉・ベーキングパウダーを合わせてふるいにかけて、砂糖を混ぜ合わせた中に、塩・溶き卵・油・牛乳も加えて泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- ② アルミカップに①を入れて、よく蒸気の上上がった蒸し器で、強火で15分ほど蒸す。
- ③ よく冷ました後、粉砂糖を茶こしに入れ、上からふりかける。

！粉砂糖は蒸した後の生地がよく冷めてからふりかけないと溶けてしまうため注意！

