



給食だより

令和2年6月号
杉並区保育課

あじさいや菖蒲など、紫色の花が艶やかに映える季節となりましたが、気温、湿度とも高くなり蒸し暑い時期でもあります。これからの時期は食中毒も心配されます。

家庭でできる食中毒予防

食中毒菌は食品に付いていても臭いや味が変わらないこともあります。食品を扱う時に、保存の方法や加熱調理を心がけることで防ぐことができます。

「つけない（手洗い）」 「増やさない（冷蔵・冷凍保存）」 「やっつける（加熱殺菌）」

1) 買い物

鮮度のよいものを選びましょう。



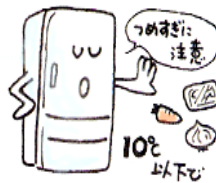
3) 材料の下準備



まな板の使い分け（肉・魚は専用にする）が望ましいです。

2) 材料の保存

冷蔵庫を効率よく使用するには庫内に物を詰めすぎない事。



4) 調理

生で食べる野菜・果物は流水でよく洗い、加熱する肉や魚は中心部まで十分加熱しましょう。



5) 食事の時

残りがでないように食べきれぬ分だけ作り、出来上がった料理は早めに食べましょう。



6) 食事後

食器類は丁寧に洗いましょう。洗い残しは食中毒の原因に。



おやつは食事の一部です



おやつは子どもにとって楽しみの一つであり、第四の食事とも言われる重要な役目をもっています。子どもは身体が小さいため、朝・昼・夕の三度の食事で摂りきれない栄養を「おやつ」として補う必要があります。ご家庭ではどのようにおやつを与えていますか？今回はおやつを与える時の注意点についてお知らせします。

食事の間隔が近い時はがまんすることも大切 おやつでお腹が満たされないように、食事優先です。

時間を決めて

一日1～2回。
だらだら食べないことが大切！

食事に差し支えないように！

袋ごとでなく、お皿に取り分けるとよいです。

内容について気を配る

おやつ＝菓子類だけでなく果物や乳製品などの三度の食事で不足しがちなものを！



<ちんすこう4人分(1人2個付)> 材料3つでできる給食の人気のおやつです！

材料：薄力粉：大さじ7.5(68g) 砂糖：大さじ3強(28g) 油：大さじ2(24g)

作り方：①砂糖、油を合わせて混ぜる。②さらに薄力粉を加えて混ぜ合わせ、まとめる。

③等分して棒状にし、天板に並べ、オーブンまたはトースターで焼く。

(170℃ 12～15分)

ココアを加えると美味しさUP

