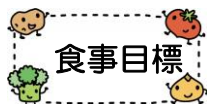


7月 食育だより

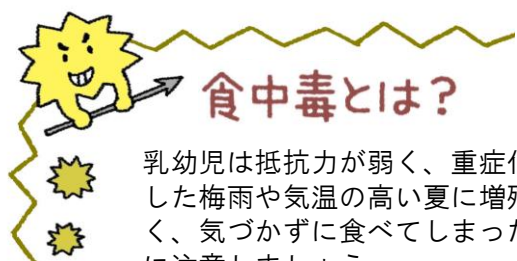
令和 7年 7月 1日
常念寺保育園

梅雨が明けると夏も本番となります。
この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。
対策をしっかり行い、子どもたちの好きなメニューをとり入れながら、暑い夏をのりきりたいと思います。
又、大好きなプールを楽しむためにも、心がけてあげたいのが十分な睡眠と朝食です、ご家庭でのご協力もお願いいたします。



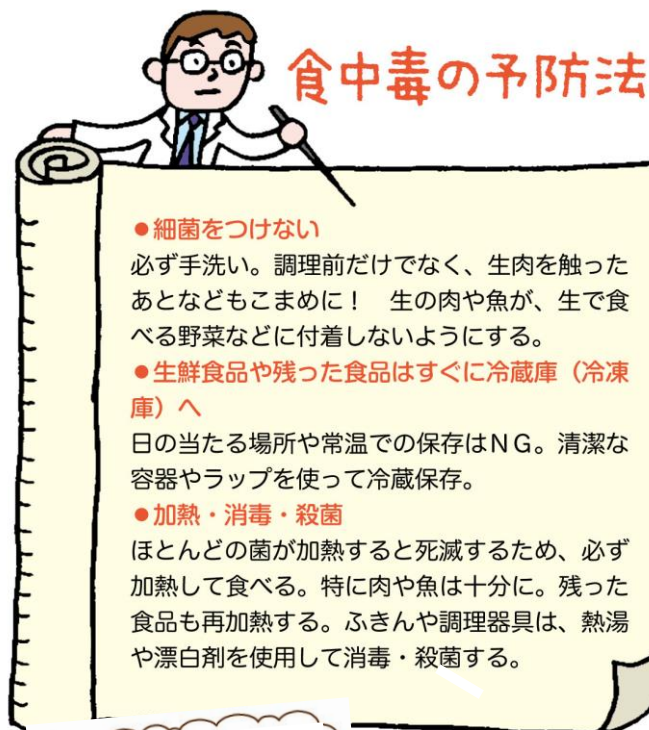
*** 衛生に心がけ、食中毒に注意しましょう！**

手洗い、うがいなどを徹底し、安全・衛生に配慮した日常に心がけ、食品の取り扱いには充分注意しましょう



食中毒とは？

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。
乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は“じめじめ”した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないように注意しましょう。



食中毒の予防法

●細菌をつけない

必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。

●生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ

日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

●加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

家庭での食中毒対策

できることから見直してみよう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンには整理整頓・清潔に！



《トマト入り春雨サラダ》

●材料 5人分

・春雨	12g
・トマト	60g
・きゅうり	60g
・ロースハム	30g
・酢・砂糖	小さじ2
・醤油	小さじ1/2
・いりごま	小さじ2
・ごま油	少々

●作り方

- ① 春雨は茹でて3cmくらいに切る。
- ② トマトは湯むきして皮と種を取り除きせん切り、きゅうりとハムもせん切りにする。
- ③ 酢・砂糖・醤油・いりごま・ごま油を混ぜあわせ、①②を和える。

★夏野菜を使用した食欲をそそるサラダです。

1人分 エネルギー 29Kcal 蛋白質1.2g 脂質1.2g