



# 給食だより 7月

杉戸みちのこ保育園

令和2年7月1日

ジリジリとした日差しの日がだんだんと増え、蒸し暑い日が続くようになってきました。これから本格的な暑さが来る前に、暑さに負けない体をつくっておきましょう。また、食中毒も起こりやすい時期ですので、衛生面や体調にも気を付けて過ごしていきましょう。

## 食中毒予防をしっかりと！

食中毒が起こる原因は「細菌」と「ウイルス」です。きちんとした対処をする事で予防できます。

予防するには3つの原則があります。中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」

原因ウイルスを「持ち込まない」「ひろげない」「つけない」「やっつける」です。

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、必ず手を洗いましょう。

生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度、きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。加熱しないで食べるものを先に取り扱うのも1つの方法です。焼肉などの場合

には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。食品の保管の際にも、他の食品に付いた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたりすることが大切です。細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃

以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保

存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入

れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べるのが大切です。

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理

は中心までよく加熱することが大切です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってか

ら、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。ウイルスの場合は、調理場内へウイルスを「持ち込まない」、「ひろげ

ない」ことが大切です。調理器具や調理場（台所）を清潔にする事で、食中毒になる可能性が低くできますので、是非実践してみてください。

食中毒予防の3原則



暑い日にサッパリ☆ 高たんぱくて体も元気！  
今月の献立レシピ 鶏ささ身のレモン煮

(材料)	幼児1人分
鶏ささ身	40g
食塩	少々
酒	1g
片栗粉	3g
油	3g
しょうゆ	1.5g
みりん	1.5g
砂糖	1g
レモン汁	1.2g
水	2g

《つくりかた》

- 1 ささ身は筋を取り、身が厚い部分は開いておく
- 2 ささ身に塩・コショウ・酒で10分ほど下味をつける
- 3 2に片栗粉をまぶし、油で揚げる
- 4 別の鍋にたれの材料を入れて煮立たせる
- 5 3に4をからめる

## 食育活動

毎年、好評のとうもろこしの皮むきを、22日にらいおんぐみさんで行います。普段できない経験をして食への関心を持ってもらえたらと思っています。お家でも簡単に行える食育なので是非、子ども達と一緒に楽しい思い出を作ってみてください。剥いてもらったとうもろこしは給食に出します。

