



7月 給食だより

杉戸みちのこ保育園

令和6年7月1日

だんだんと暑い日も増えていき、本格的な夏の季節を感じてきました。まだジメジメとした天候も続きますので、食中毒にも気をつけていきましょう。暑いと冷たいものを取りがちですが、しっかりと食事をして夏バテや熱中症にならないように体作りをしていきましょう。

食中毒に気を付けよう！

食中毒とは細菌やウイルス、有害な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気の事です。時には命に関わるとても怖い病気です。

ここで注意してほしいところは、年間を通して食中毒は発生するという事です。

今の暑くじめじめした気候の時期にこそ、最も食中毒が起こりやすい時期なのでより一層注意が必要になります。



食中毒予防の三原則

① 付けない 手と調理器具は いつも清潔に	② 増やさない 食品は素早く調理、 早めに食べる	③ やっつける 中までしっかり 加熱殺菌
せっけんなどで しっかり 手洗い  食品ごとに区別して 保管・調理  包丁、まな板、ふきん などの殺菌 	調理中の食品、残り物を 放置しない  10℃以下で冷蔵、 15℃以下で冷凍 	中心部を75℃で1分以上 加熱する  電子レンジでは均一に 加熱する 



今月の世界のサラダ

パイザヌサラダ (フランス)

フランスで親しまれている野菜と卵で作る「田舎風サラダ」のこと。

野菜を1cm程度の正方形やひし形の薄切にする切り方で作られるサラダです。

ゴロゴロしてるのが特徴です(*▽*)



食育活動

今月は七夕、夏祭り、トウモロコシの皮むき、ピザ作りとイベントがたくさんあります。

19日に予定しているピザ作りは、4.5歳児対象に行います。子どもたちが栽培している夏野菜を使用してピザを作る予定です。3歳ぐみも、食パンを使ってピザ作りをしてもらいます。初めての食育、楽しく安全にクッキングできればと思います。また4,5歳を対象にとうもろこしの皮むきも行いますのでお楽しみに(*^-^*)

