



# つゆ 6月給食だより



令和元年 6月  
栄養士 照屋恵美

## 食事前に、必ず手を洗いましょう

ジメジメとしたつゆがやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいもの。まずはその防衛策として、手洗いを始めましょう。園では必ず食事前にしています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見ているか、そばで見てあげてください。つゆの中まで清潔なら、とても好ましいですね。



## お弁当作りの注意点

### お弁当の量と栄養バランス

主食〈ご飯〉3：副食〈野菜〉2：主菜1〈たんぱく質源おかず〉が目安

お弁当のおかずは食べやすい大きさが大切です。一口サイズにしたり、ピックに刺すなど簡単に食べられる工夫をしてあげましょう。ご飯は小さめのおにぎりに。反対にそばやピラフなどは慣れないとこぼしやすく食べにくいので、避けたほうが無難です。汁気が多いおかずは煮とぼしたり、おおかやすりゴマなど、水分を吸う食材をまぶしてから詰める。などの工夫も！又、つゆどきのお弁当作りは十分に食材に火を通し、料理はすばやく冷ましてから詰めていく。などの衛生管理にも気をつけましょう。



**調理室 だより**

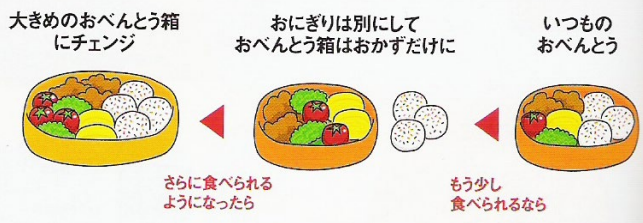
### 気をつけている細菌類

調理現場では、どんな食材にも、十分に火を通してあります。

- 黄色ブドウ球菌/60度以上で、30~60分間の加熱
- O157/75度以上で、1分間の加熱
- ノロウイルス/85度以上で、1分間の加熱
- カンピロバクター/60度以上で、1分間の加熱

ご家庭でも参考にしてください。

### ●おべんとうの増やし方



## しっかりかんで、おいしく食べよう

家族で楽しく、カムカムカミング！

かめばかむほど、体がいいことがいっぱい！

消化・吸収をよくする

脳を活発にし、記憶力アップ

もうおなかいっぱいだよ。

太らない

むし歯予防



胡瓜とわかめの和え物

材料 (2人分)

- ・胡瓜・・・中 1/2 本
- ・ワカメ・・・8g
- ・酢・・・小さじ 1
- ・さとう・・・小さじ 2/3
- ・しょうゆ・・・小さじ 1/3
- ・ごま・・・適量

※胡瓜とわかめの食感が歯ごたえがあって良いですよ～