

# 6月の給食だよ！

平成26年度5月 ながさわ保育園  
栄養士 山中 作紀

園庭で元気に遊びまわる子どもたちは半袖姿！額に汗をにじませている様子もうかがえ、早くも初夏の訪れを感じます。気温が上がるこの時期は食中毒が多く発生します。

## 給食目標：食中毒に気を付けよう！



食中毒を防ぐ3原則です。食中毒を起こさないよう、下記に注意し家庭でも予防に努めましょう！

- ①細菌などを食べ物に「つけない」
- ②食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ③「やっつける（殺菌する）」

### つけない



#### <清潔>

- ☆食事や調理前の手洗いを忘れずに
- ☆まな板・包丁は、肉・魚・野菜など食品ごとに使い分けると安全です！
- ☆調理器具（まな板・包丁・ふきんなど）の洗浄・消毒

### 増やさない



#### <迅速>

- ☆冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は-15度以下を維持することが目安です。
- 詰めすぎず、適正温度を保ちましょう！
- ☆食材は出来るだけ早く食べましょう！

### やっつける



#### <加熱又は冷却>

- ☆加熱調理する食品は十分に加熱しましょう！
- ☆包丁・まな板は洗剤で洗った後、熱湯をかければ、消毒効果があります。

## ゴボウサラダ

\*5月の好評だった献立\*

<材料>	<分量>
ごぼう	1本
しらたき	30g
しょうゆ	小さじ1
にんじん	1/2本
きゅうり	40g
ツナ缶詰	40g
マヨネーズ	大さじ4

### 作り方

- ① ごぼうと人参はさがきにし、やわらかくなるまで茹でて、ざるに上げる。
- ② ごぼうとしらたきをしょうゆで下味をつける。
- ③ ポールににんじん②と食べやすい大きさに切ったきゅうり、ツナを入れマヨドレで合える。

マヨドレを使用し始めました！卵などのアレルギー一品目を含まないマヨドレはマヨネーズと変わらない味で、皆が安心して食べられます♪

