



給食だより



こでまり保育園
平成24年6月8日

梅雨の時期が近づいてきました。夏に向かって気温が上がり、雨によって湿度が上がるためカビが生えやすく、食べ物が痛みやすくなります。食中毒も起こりやすい時期ですので、時間がたった食べ物は必ず再加熱する、手洗いを徹底するなど食中毒予防にも気をつけたいですね。

先月は試食会への多数のご参加、アンケートへのご協力ありがとうございました。

食中毒予防のポイント

食中毒のうちの1/3は家庭で起きています。食中毒菌は「栄養」「湿度」「温度」の条件がそろると急速に増えていきます。

食中毒防止のポイントは

- 1 菌をつけない
 - 2 菌を増やさない
 - 3 菌を殺す
- の3つです。

食中毒菌は増えていても見た目も味も変わらないことが多いので注意が必要です。

買い物後はすぐに冷蔵し、食材も手指もしっかり洗って調理しましょう。

しらすトーストの作り方 材料(1人分)

食パン	40g (5枚切り1/2枚)
しらす干し	3g
マヨネーズ	5g
ピザ用チーズ	10g

①しらす干しは、塩気が強い場合はさっと湯通しする。

②しらす干し、マヨネーズを混ぜ合わせる。

③食パンに②をまんべんなく塗り、上からチーズをかける。

④トースターでチーズが溶けてこんがりきつね色になるまで焼く。

朝食や休日のおやつにぜひ作ってみてくださいね。

玉ねぎ



《栄養》 カルシウム、リンのほか、消化を助けビタミンB1の吸収を良くする硫化アリルを含んでいます。血液をサラサラにし、疲れを取る効果があります。

《選び方》皮に光沢があり、よく乾燥していて実が締まっているものを選びましょう。湿度が高いところが苦手です。風通しがいいところに保存しましょう。

《調理法》煮物や炒めもの、揚げ物など色々な料理に使えます。生食する場合は、辛みがあるので薄切りにして水にさらしてから使いましょう。使う前に冷蔵庫で冷やしてから切ると目にしみにくくなります。

私たちが食べているのは??

玉ねぎの「根」「茎」「葉」のうちどれを食べているのでしょうか??正解は「葉」です。葉の下の部分が成長とともに厚みを増し、重なり合って球体になったものが私たちが食べている玉ねぎです。

エコ・クッキングのススメ

エコクッキングは環境にやさしい料理の事です。普段の買い物や料理の中で簡単にできるエコロジーです。

買い物

- ・冷蔵庫の中身をチェックして必要な量だけ買いましょう。
- ・エコバックを持って出かけましょう。
- ・詰め替え商品、簡易包装の物を選びましょう。
- ・旬の食材を選びましょう。

料理

- ・皮や葉、残り物も活用してみましょう。保育園では大根の葉は汁物に、野菜の皮や芯もだしに活用しています。
- ・作り過ぎは資源の無駄遣いや食べ過ぎに繋がります。
- ・料理が残ったらアレンジしてみましょう。

片づけ

- ・生ごみは最後にもう一絞り(水気を切ることで、ごみの量を減らすことができます。)

