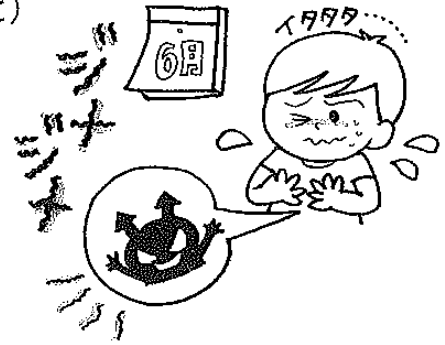


食中毒に注意しましょう！

暑くてジメジメした気温と湿度の高い季節です。
これからの季節に多くみられる「細菌性」食中毒。
サルモネラ菌や腸管性大腸菌（O-157、O-111など）
に十分注意しましょう。



食中毒に気を付けましょう！～菌を付けない、増やさない、殺菌する

梅雨時は湿度が高くなり、細菌の繁殖が心配されます。
乳児、幼児は抵抗力が弱いので気を付けなければなりません。
冷蔵庫を過信せず、作り置きは控えましょう。
調理時に菌がつかないように生肉・生魚を切るまな板、包丁と、生で食べる野菜を切る物とは区別しましょう。



保育園の食事～衛生管理の徹底に努めています

乳幼児をお預かりする保育園の衛生管理は保健所の指導のもと、とても厳しく行われています。
食材搬入時は時間、温度、湿度の記録、調理器具の消毒、肉や魚の加熱時の中心温度の確認等、チェックをして、記録を取りながら日々、衛生管理をしています。



食事の大切さを知ろう！～食欲低下を防ぐ工夫を

梅雨時は、雨の日が続いて、蒸し暑くなったり、寒かったりと不順です。
体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活が大切です。
食欲が低下しないように、にんにくや生姜を使った料理や、食中毒の菌を抑制する作用のある酢や梅干しを料理に活用しましょう。



夏野菜を食べましょう

旬に関係なく、いろいろな野菜が1年中出回っていますが、栄養価が高く、おいしくなるのは旬の時期です。

トマト



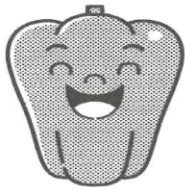
抗酸化力の強い赤い色の成分、リコピン(リコペン)や、β-カロテンが豊富です。またトマトの酸味はクエン酸で、食欲を増進させる働きがあります。

オクラ



β-カロテンやカルシウム、食物繊維が豊富です。刻むと粘りが出ます。断面が五角形になるものが多く出回っていますが、さやが丸いものもあります。

ピーマン



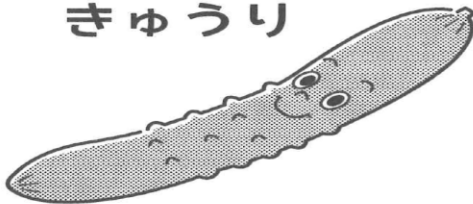
β-カロテンやビタミンC、Eが豊富です。赤ピーマンに含まれるβ-カロテンやビタミンC、Eは緑ピーマンの2~5倍もあります。

なす



なすの紫色は、ナスニンという成分でポリフェノールの一種です。なすは、火を通すとやわらかくなり、食欲が低下した時でも、おいしく食べられます。

きゅうり



100g中約95gが水分の野菜です。抗酸化作用のあるβ-カロテンや利尿効果のあるカリウムも含まれています。生でそのまま食べるほか、炒め物に利用してもおいしく食べられます。

参考：こどもの栄養

😊 こども園の給食メニュー 😊

チキンケバブ 大人2人+子供2人分

<材料>

- 鶏小間・・・600g
- ①玉葱・・・1/2個
- ①にんにく・・・1かけ
- ①塩・・・小1/2
- ①レモン汁・・・大1強
- キャベツ・・・2枚
- トマト・・・1個
- ②マヨネーズ・・・大3
- ②ケチャップ・・・大2
- ②ヨーグルト(無糖)・・・大2

<作り方>

- ①玉葱、にんにくは、みじん切りにしておく。
- ②鶏小間に①と①の調味料を合わせて下味をつけ焼く。
- ③キャベツは、千切り。
- ④トマトは、コロコロに切る。
- ⑤②の調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑥お好みのパンなどに焼いた肉と野菜、⑥のソースをかけ、出来上がり。

子ども達にも人気のメニューです。大人は、⑥のソースにチリペッパーを加え、ピリ辛ソースにしてもおいしいです。