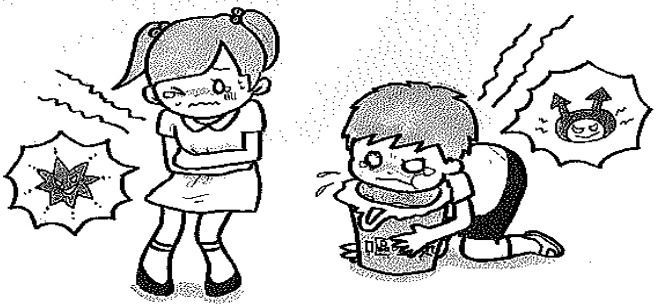
給食だより

２０１６．６月号
栄養士　磯　友紀恵

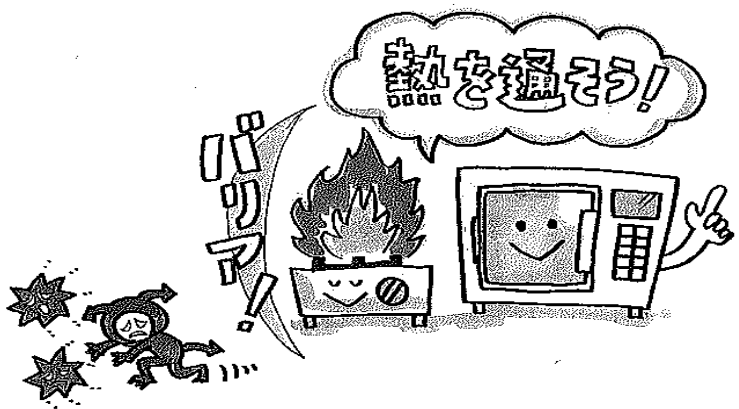
食中毒に注意しましょう！

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。

梅雨の時期（６月）は、食中毒がもっとも発生しやすい時期です。
保育園では、調理担当者だけでなく、手洗いや食べ物の扱いなど、保育士も子どもたちもみんなで注意しています。
家庭でも十分に注意してください！！



殺菌→十分に加熱する！



菌を増やさない！→冷蔵庫を上手に使う！

６月　食育月間

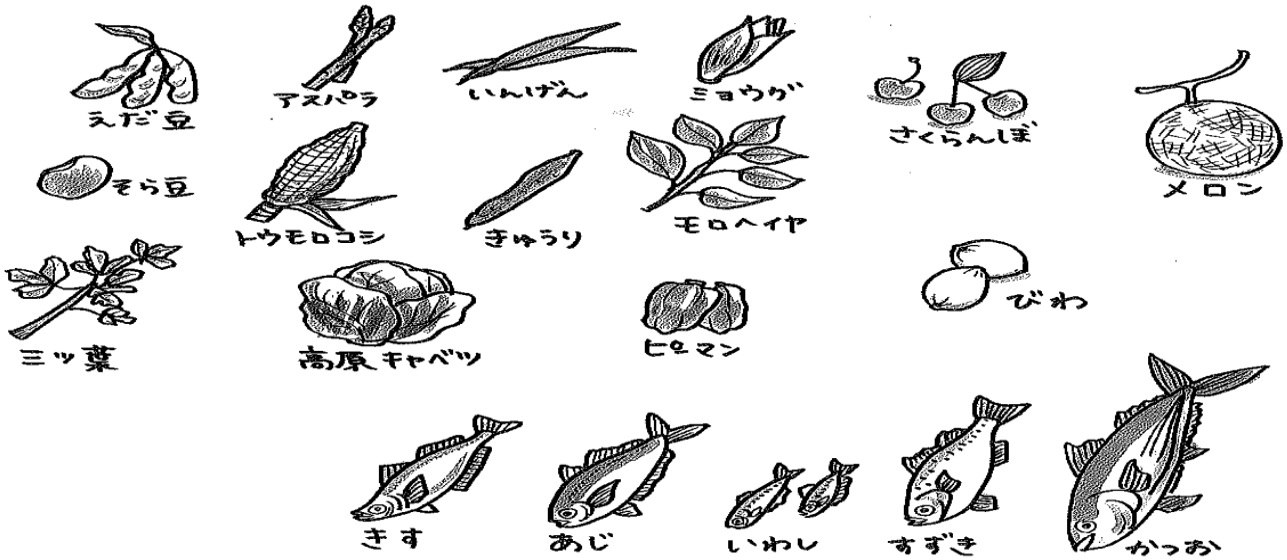
毎年６月は食育月間です。様々な場所で食育に
関連した行事が行われます。
食に興味を持つきっかけになるといいですね。
また毎月19日は食育の日として、
食育を広める活動が行われています。

６月１日は「牛乳の日」（Jミルク制定）

「世界牛乳の日」国連食糧農業機構（FAO）が
６月１日としたことからこの日に。
牛乳はカルシウムの吸収率が40％と高く、
カルシウムを効率よく摂ることができます。
体を動かすことで更に吸収率がアップします。

旬の食材

夏野菜も美味しくなってくる６月。ジメジメした天候や新生活の疲れが出る季節は旬の食材で体を整えましょう。



参考：こどもの栄養

保育園メニュー（副菜）

コーンなど入れても彩りがきれいです。

アスパラサラダ　　４人分

＜材料＞

アスパラ・・・・４本
キャベツ・・・・２枚
人参・・・・・1/4本
酢・・・・・・・大１
塩・・・・・・小1/2
油・・・・・・大１
マヨネーズ・・・大５

＜作り方＞

①アスパラは、下の部分の皮をむき洗ってから
　食べやすい大きさに切り、茹でておく。
②キャベツは、ざく切りにして茹でておく。
③人参は、繊切りにし、茹でておく。
④調味料は、すべて混ぜ合わせておく。
⑤茹でた野菜に調味料をかけ、混ぜ合わせたら
出来上がり。
（調味料の量は、作りやすい量にしたため、
味を確認しながら野菜と混ぜ合わせて下さい）