

給食だより 6月

発行者: 渡邊 発行日: H28. 6. 1

はじめじめとした梅雨到来ですね。気温も上がり湿気も多くなるこの時期は食中毒が発生し易くなります。原因となる菌を付着させない事はもちろん、ついてしまった菌を洗い流す事も、食中毒予防には大切です。手洗いをしっかりおこない、指の隙間や爪までしっかり洗いましょう。

お弁当と食中毒



高温多湿なこの時期、お弁当を作るときに気を付けたいのが食中毒です。よく、お弁当はしっかり冷ましてから蓋をしましょう。と言われますが、これはなぜでしょうか。一般的にいわれる食中毒菌は、適度な温度と湿気があると、爆発的に繁殖します。この温度のことを食中毒菌**増殖至適温度帯**といい20℃～50℃辺りの温度を指します。50℃といえば真夏の締め切った車内と同じ位の暑さです。お料理が痛みそうだなと思いませんか？例えば、炊き立ての熱いご飯や、オカズをお弁当箱に入れてすぐに蓋をすると、料理から出た湯気が、蓋に付着して水滴になり、お弁当箱内の湿度は急激に上がります。こうして食中毒菌の増殖しやすい環境を作ってしまうことになるのです。このような環境を作らない為にはしっかりお弁当を冷ましてから蓋をするという事が大事なのです。食中毒にならない為には、正しい知識を身に付けて、食中毒を未然に防ぐことのできる行動を心掛けていくのが大切です。



～食中毒予防に効果のある食材～

梅干し
生姜
大葉

これらの食材には殺菌効果が含まれており食中毒予防にオススメです。あくまで予防なので、過信し過ぎずしっかり対策はしましょう。

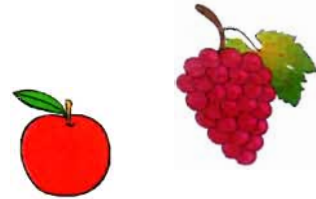
魚を食べよう



日本人は、島国という土地がらもあり、昔から魚を多く食べてきました。しかし現在では食の欧米化により、2000年代初頭から2010年までの間に、魚の1人当たり一日平均消費量が、今までより約2割減少しており、逆に食肉の消費量はというと、現在では魚の1.2倍になっています。魚にはDHAという脳の発達に効果的な栄養や、EPAという血液をサラサラにする効果のある栄養が豊富に含まれています。また、カルシウムも多く含まれており、丈夫な骨の形成にも効果的です。お肉だけでなく、体にイイ事もいっぱい魚も、積極的に取り入れるようにしてみたいはかがでしょうか。

～給食メニューから～

アジサイゼリー



材料(4人分)

ブドウジュース100c	}	リンゴジュース100c	}	B	
砂糖.....10g		A			砂糖.....
粉寒天.....0.8g					粉寒天.....0.8g

作り方

- ①ブドウジュースを鍋に入れ、砂糖・粉寒天を入れてひと煮立ちさせる。(A)
- ②リンゴジュースを鍋に入れ、砂糖・粉寒天を入れてひと煮立ちさせる。(B)
- ③①・②をそれぞれ冷蔵庫で冷やし固める。
- ④固めた③をさいの目に切って器に盛り付けて完成。

栄養価(幼児1人)		/1食の必要摂取量		
エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	ビタミンC
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
35/520	0.1/21.5	0.1/14.5	1/240	1/16