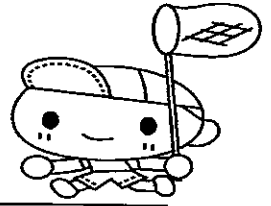




# 給食だより



7月号

2018. 6. 29  
さかえ保育所

梅雨が明けると夏も本番となります。暑くなると体力が消耗し食欲も衰え、水分ばかりを摂りがちになります。朝昼夕の一日3回の食事をきちんと食べて栄養をしっかり摂りましょう。また、疲れた身体を休めるため夜はしっかり睡眠をとり、楽しい夏を過ごしましょう。

## 夏の食中毒に要注意!

6月18日(水)10時に食中毒警報がだされました。9月までは細菌性食中毒が多く発生する季節です。細菌がふえやすいのは30℃~35℃の高温・多湿の暑い時期。まさに今です。その原因の多くが、カンピロバクターやサルモネラといった細菌です。原因となる食品は食肉や生卵に多くみられます。汚染された手で他に触ると感染し、そこからどんどん食中毒が広がっていきます。



## 食中毒の3原則

- ① つけない!・・・手の洗淨・消毒は徹底
- ② 増やさない!・・・迅速な調理・低温保存
- ③ やっつける!・・・加熱処理

(75度以上で1分以上)

《炊飯・おにぎり作り》

## こまめに水分補給をしましょう

子どもは大人以上に汗をかきます。そのため十分な水分補給がとても大切です。しかし、夏はジュースやアイスクリーム、かき氷を食べ過ぎがちになります。時々ならいいのですが、糖分を摂り過ぎてしまい肥満やお腹を壊す原因になります。白湯や麦茶、夏の果物・野菜(スイカ・きゅうり・トマト)等で補給してあげてください。

## もし、急に脱水症状を起こしたら経口補水液を試してみよう!

家庭でできる経口補水液の作り方

- 砂糖(上白糖)・・・20~40g
- 塩・・・・・・・・3g(小さじ1/2)
- 水・・・・・・・・1ℓ
- レモンなど適量

あくまでも、応急処置です。ひどい時は病院か市販のものを使いましょう。

6月19日(火)にゆり組さんが、炊飯・おにぎり作りをしました。普通、ご飯は炊飯器で炊くと思いますが、IHと鍋でも炊けます。米を洗って水をさし、ご飯が炊ける間にホットプレートで鮭を焼きました。ご飯が炊けたら、お皿にラップを置いて焼きのり⇒ご飯⇒昆布・鮭・かつお⇒ご飯を重ねて最後にラップをひねって爆弾おにぎりの出来上がり。おにぎりは給食の時間に一緒に食べました。どの子どもも自分達でお米から作ったおにぎりをおいしそうに食べていました。これからも、時々保育所でも自分達でご飯を炊いていこうと思います。ご家庭でも一緒にやってみて下さい♡

## チリコンカン



材料>4人分

- ミックス・・・400g
- 合いびき肉・・・300g
- 玉葱・・・1個
- 茄子・・・1本
- 人参・・・1/2本
- グリーンピース・・・100g
- コーン・・・50g
- ★トマト缶・・・400g
- にんにく・・・ひとかけら

- ★ケチャップ・・・大6
- ★醤油・・・大2
- ★ウスター・・・大2
- ★酒・・・大2
- ★砂糖・・・小2
- ★コンソメ・・・小2
- ★チリパウダー・・・小2
- ★カレー粉・・・少々
- ★ごしょう・・・少量
- ★水・・・400ml
- ★パセリ・・・適量

下ごしらえ 玉葱・人参・にんにく・・・みじん切り なす・・・角切り ビーンズ・・・さっと水洗い

(作り方)

- ① 鍋に油とニンニクをいれ弱火で炒め、強火にしてひき肉、玉葱、人参、なすの順に炒める。
- ② 小麦粉を加えよく炒め合わせ、★、ビーンズ、グリーンピース、コーンを加え、時々かき混ぜながら、25分~30分煮込みます。
- ③ 器に盛って、乾燥パセリを上にもふりかけ、出来上がり。

※給食では、にんにく・チリパウダー・小麦粉は使用していません。季節の野菜やしめじ・ピーマンなど野菜を多めにいれて、スパイシーではなく、甘めに作っています。また、コンソメがなければ、鶏がらの素でも大丈夫です。