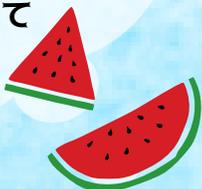




ジメジメとした梅雨に入り、日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが元気いっぱい遊んでいます。

今からの時期は、高温多湿を好む夏風邪の原因となるウィルスが活性化します。早寝早起きの生活リズム、バランスの良い食生活を心がけ、体調管理に注意してください。



きちんと食べよう！ 朝ごはん

早寝・早起き・朝ごはんで 今日1日パワーアップ！

●朝、おなかがすいて目覚めますか？

前日の夕食は何時に食べましたか？寝る前にお菓子を食べてませんでしたか？子どもの発育、発達にかかわる成長ホルモンは、夜のレム睡眠時に多く分泌され、朝に活性化します。そのために、消耗したブドウ糖を朝食で補給しなければ、脳が円滑に動きません。

●朝食30分前には起床していますか？

朝食30分前には起床していますか？起き抜けは、胃腸の動きも不活発です。朝食の1時間くらい前には起床して、散歩や体操をしましょう。実行できないときは、せめて30分前には起床しましょう！

■朝ごはんパワーチェックリスト (チェックしてみよう)

- 朝、おなかがすいて目が覚めましたか？
- 朝起きたら、食事のにおいがしましたか？
- 朝ごはんの前に散歩や体操をしましたか？
- 朝、家族と会話をしながら食べましたか？
- 朝ごはんを、よく噛み、味わって食べましたか？

しょくちゅうどく 食中毒を防ぐ！

近年、一年を通して食中毒が発生していますが、気温が高く、食中毒菌が発生しやすいこの時期は、特に発生件数が多くなっています。「食」は楽しく行うことがとても大切ですが、食中毒が発生してしまうと、楽しいはずの食事が台無しになってしまいます。食中毒防止の6つのポイントと3原則についてご紹介します。

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

ポイント① 食品の購入

消費期限などの表示をチェック！

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

ポイント② 家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ！

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

ポイント③ 下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具ふきんは洗って消毒

ポイント④ 調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

ポイント⑤ 食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具を使う

長時間室温に放置しない

ポイント⑥ 残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗いで清潔な器具容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

食中毒の3原則

食中毒菌を「付けない」「増やさない」「やっつける！」

給食レシピの紹介

小松菜の磯和え



- 材料**
- ・小松菜 1束
 - ・えのきたけ 1袋
 - ・シーチキン 小1/2缶
 - ・きざみのり 3g
 - ・濃口しょうゆ 16g
 - ・砂糖 4g
 - ・だし汁 70ml

作り方

- ①小松菜は、茎と葉を分けて3cmくらいの長さに切り、茎から茹でる。半分火が通ったくらいで葉を入れて茹で、水で冷やして水気を絞る。
- ②えのきは石づきを取り、3cm長さに切る。
- ③鍋にだし汁と調味料を煮立たせ、えのきを煮て、粗熱を取る。
- ④③に小松菜ときざみのり、油を切ったシーチキンを入れて混ぜる。

