

じんぐん



夏に向けて、 食中毒に注意しましょう

気温が上り、蒸し暑くなる6月。この頃から食中毒の発生が多くなってきます。右の項目に気をつけて、夏の時期を乗り切りましょう！



保育園の夏の食事

毎年猛暑となる夏の暑さに、子どもたちの食事量が落ちないようにしています。保育園では昼食中に水分を摂るのではなく、午前・午後の活動の合間に水分の麦茶を飲んでいきます。昼食の味付けは酸味や香辛料（生姜汁やにんにく）を利用し、くずあんでまとめています。中でもレモンあんかけは大好きなメニューの一つです。

夏バテ対策として、朝起きたら麦茶などで水分を十分に摂り、食後に柑橘系の果物や牛乳・豆乳・ヨーグルトなどを摂取すると夏バテと熱中症予防の一つになります。



食中毒の予防3原則

(菌を)つけない

生食用の食品と加熱用の食材を一緒にしない。
(まな板や包丁など)

増やさない

調理したものはすぐに食べる。
食べない時は冷蔵庫に入れる。

やっつける

万が一菌が付いたり、増えていても加熱することで菌を死滅させることができます。
しっかり火を通して調理しましょう。



レモンあんかけの作り方

材料

- レモン汁 1 個分
- 砂糖 大さじ 4 杯
- 醤油 大さじ 1 杯
- 水 大さじ 4 杯
- 片栗粉 大さじ 2 杯に水大さじ 3 杯

作り方

片栗粉以外を煮詰めたら、水溶き片栗粉でまとめて出来上がり。

おすすめは

- 蒸し鶏に焼いた鶏肉・蒸した魚と焼いた魚
- 煮た野菜・炒めた野菜・豆腐ステーキや揚げ出し豆腐など

※ 酸味や塩味・とろみの濃度はご家庭で加減してくださいね

お知らせ

新型コロナウイルスや夏場の衛生面から
サンプルケースは全て6月8日から9月30日
までお休みします。

その間は昼食の分だけを写真掲示をします。