



ごちそうさま～

令和4年8月

富沢わかば保育園 給食だより No.5



暑い日と半袖では涼しい日が交互に続き体調管理が難しい日が続いています。

園の畑ではきゅうり、大葉、おくら、ピーマンが収穫時期を迎え、とれたての味を給食で味わっています。夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれており、体のほてりをおさえ、体調を整える効果があります。

ご家庭でも旬の野菜を味わって、暑い夏を乗り切って欲しいと思います。また、水分補給では麦茶などで汗で流れ出たミネラル分も補給していきましょう。

食中毒に注意しよう

暑いこの時期、ご家庭でも食中毒の危険があります。食中毒の中で発生件数が多いのはサルモネラ菌やカンピロバクターなどによる細菌性中毒とウイルス性中毒で、この2種類で全体の約8割になります。食中毒の予防は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが3原則です。

「つけない」・・・調理前やトイレに行った後は手をしっかりと洗いましょう。手洗い石鹸をつけて手を擦り合わせ、泡を流すまでで30秒かけるとよいでしょう。

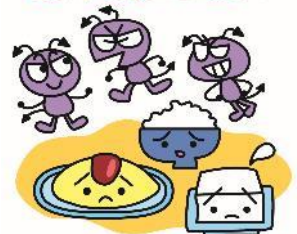
生肉や生魚に付いている菌を他の食材に付けないように、生肉、生魚を扱った包丁・まな板は使用後にしっかりと洗いましょう。

「増やさない」・・・生鮮食材を購入したときは保冷剤や氷を使用して速やかに冷蔵庫に入れるようにしましょう。25℃以上で細菌は増えやすくなります。調理後の食材も室内に出したままにせず、冷蔵保管し早めに食べきるようにしましょう。

「やっつける」・・・細菌やウイルスのほとんどは加熱することで退治できます。中心部までしっかりと加熱しましょう。生肉や生魚に使った器具は熱湯や次亜塩素酸ナトリウム(ハイター)で消毒するとなおよいでしょう。

子どもたちにも外出先から帰ったあとの手洗いの習慣を徹底させましょう。

食中毒に注意!



カルシウム



カルシウムは体の機能の維持や調整に欠かせないミネラルのひとつで、歯や骨をつくる他、筋肉の収縮や神経を安定させる作用があります。1～6歳児のこどもは1日400～600mgとることが推奨されています。牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品などに多く含まれ、ビタミンDを多く含む魚類やきのこ類と一緒に摂取することで吸収効率が高まります。



| | |
|------------------|-------|
| 牛乳コップ 1杯(200g) | 220mg |
| プロセスチーズ 1切れ(20g) | 126mg |
| ししゃも 3尾(45g) | 149mg |
| 桜えび 大さじ1(5g) | 100mg |
| 木綿豆腐 1/2丁(150g) | 180mg |
| ひじき 煮物1皿分(10g) | 140mg |
| 小松菜 1/4束(70g) | 119mg |

午後のおやつ「食べる煮干」はかりかりとした食感にあまじょっぱい味付けでこどもたちに人気です☆



七夕そうめん



仙台七夕にあわせて、5日の給食に「七夕そうめん」を出しました。七夕の行事食に「そうめん」が出るのは奈良時代に中国から伝わった「索餅(さくべえ)」という小麦粉料理がルーツといわれ、無病息災の意味が込められています。