



給食だより

平成30年6月号
杉並区保健福祉部保育課

あじさいや菖蒲など、紫色の花が艶やかに映える季節となりました。
この時期は、気温、湿度とも高くなり、過ごしにくくなります。蒸し暑さから汗をかきやすいので、こまめに水分をとりましょう。

おやつは食事の一部です



おやつは子どもにとって楽しみの一つであり、第四の食事とも言われる重要な役目をもっています。
子どもは、一日に必要な栄養を朝・昼・夕の三度の食事で摂りきれないため、「おやつ」として補う必要があります。

ご家庭ではどのようにおやつを与えていますか？ 今回はおやつを与える時のポイントをご紹介します。

時間と量を決める

回数は、1日1～2回。
だらだら食べないように、食事に影響しない量をお皿に取り分けてあげましょう。もうすぐ食事の時は、待たせることも大切です。

内容について気を配る

おにぎりやトーストなど、三度の食事の補食として考えることが大切です。
ぜひ、献立表もご参考にしてください。
「杉並区の給食」クックパッドにもおやつのレシピが載っているので、ご覧ください♪

家庭でできる食中毒予防

家庭での食中毒が多いという指摘も！

① 買い物

肉、魚、野菜の鮮度に注意して購入し、肉や魚の汁が漏れないようにすることも大切。



② 材料の保存

冷蔵庫を効率よく使う為には庫内に物を詰めすぎないこと。多くても80%までに収めると電気代の節約にも！



③ 材料の下準備

魚、肉、卵を扱う時は前後に必ず石けんで手を洗い、切った後のまな板、包丁はよく洗って熱湯消毒してから使しましょう。
まな板の使い分け(肉・魚は専用にする)が望ましいです。



④ 調理

生で食べる野菜・果物は流水でよく洗い、料理の加熱は充分にする。特に、肉を調理する場合、中心部まで充分加熱しましょう。ノロウイルスの感染予防にも有効です。保育園、保育室では、確認のために中心温度を測っています。(75℃1分間以上)



⑤ 食事の時

食卓につく前に、石けんで手洗いをする。
出来上がった料理は、早めに食べ、室温に長く放置しない。



⑥ 食事後

食器類はよく洗う。
あまった食品は冷蔵し、食べるときに、充分加熱することが大事。食中毒菌は、食品に付いていても臭いがしません。



6月は食育月間です

子どもたちが身体について興味を持ち、食べる楽しさを知って、意欲的に食に向き合えるよう、日々の食事や遊びの中で働きかけていきたいと思います。