

# 給食だより

令和3年6月号  
杉並区保育課

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が、気温、湿度とも高くなり蒸し暑い時期でもあります。これからの時期は食中毒も心配されます。

## 家庭でできる食中毒予防

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」の3原則です。そのためには家庭でも、調理前はしっかり手を洗い調理し、調理後はすぐに食べましょう。

<p><b>買い物</b></p>	<p>鮮度のよいものを選ぶ。</p> 	<p><b>材料の保存</b></p>	<p>冷蔵庫を効率よく使用するには庫内に物をつめすぎない。</p> 
<p><b>調理</b></p>	<p>生で食べる野菜・果物は流水でよく洗い、肉や魚は中心部まで十分加熱する。</p> 	<p><b>材料の下準備</b></p>	<p>まな板の使い分け(肉・魚は専用にする)が望ましい。</p> 
<p><b>食事の時</b></p>	<p>残りがでないように食べきる分だけ作り、出来上がった料理は早めに食べる。</p> 	<p><b>食事後</b></p>	<p>食器類は丁寧に洗いましょう。洗い残しは食中毒の原因に。</p> 

## おやつは食事の一部です



子どもは身体が小さいため、朝・昼・夕の三度の食事で摂りきれない栄養を「おやつ」として補う必要があります。今回はおやつを与える時の注意点についてお知らせします。

<p><b>&lt;時間を決めて&gt;</b> 一日1~2回。 だらだら食べない</p>	<p><b>&lt;食事に差し支えないように&gt;</b> 袋ごとでなく、 お皿に取り分ける</p>	<p><b>&lt;内容について気を配る&gt;</b> 果物や乳製品など 食事で不足しがちなものを!</p>
-------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------

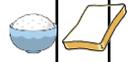


## <給食で新たに提供する食材>

※果物については、献立表の下欄をご覧ください

3回食（離乳後期の頃）

3回食完了の頃（離乳完了期の頃）

3回食（離乳後期の頃）		3回食完了の頃（離乳完了期の頃）	
6月	7月予定	6月	7月予定
黒糖食パン・マカロニ 乾燥マッシュポテト ごま油・マヨネーズ マーガリン	そうめん 	黒糖食パン・マカロニ 乾燥マッシュポテト マヨネーズ・ごま油	そうめん・白ごま
小豆・しらす干し 高野豆腐 プレーンヨーグルト	卵 挽き割り納豆 	小豆・しらす干し 高野豆腐 プレーンヨーグルト	卵・ハム 挽き割り納豆
れんこん・ごぼう・パセリ なす・梅干 100%ぶどうジュース 100%りんごジュース	クリームコーン缶 オクラ・冬瓜 	れんこん・ごぼう・パセリ なす・にら・梅干 100%ぶどうジュース 100%りんごジュース	クリームコーン缶 オクラ・冬瓜・レモン