

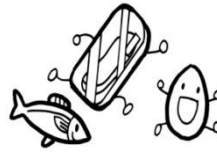


## 給食メモ

箱舟保育園食育目標

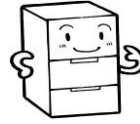
「神様の恵みに感謝して 今のこの食事を楽しめる子」

2020年7月 箱舟保育園



### 家庭での食中毒予防

気温が高くなるこの時期、食中毒菌が繁殖しやすくなり、食中毒も起きやすくなります。家庭においてもおこる危険が高まります。いま一度、食中毒の予防を見直してみてください！



### 食中毒予防のポイント

- **つけない**…期限を確認し、新鮮な食材を選ぶ。手洗いをしっかりする。肉や魚を切った調理器具と生で食べる食材の調理器具を分ける。
- **増やさない**…冷蔵や冷凍が必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。調理が済んだら室温に放置せず、なるべく早く食べる。
- **殺す**…加熱するものはしっかり中まで加熱する。残った食品を温め直す時も十分に加熱する。  
新型コロナウイルスの感染予防対策とほぼ同じです。食中毒菌もアルコールや次亜塩素酸ナトリウムで殺すことができます。食品は直接加熱することもできますので、対策ができていればほぼ防ぐことはできます。

毎月配布される献立表を参考にして、保育園と家庭の食事内容が重ならないよう配慮をお願いいたします。

♪♪箱舟保育園人気メニュー♪♪ ふじぐみの保護者の方からのリクエストです♪

◆ひじきのミルクィーサラダ わざわざひじきを煮るのがちょっと、、の方は、残ったひじき煮をリメイクしても良いですよ！

材料 エネルギー62kcal たんぱく質 2.4g 脂質 5.4g 加鈣ム 18mg 食物繊維 0.9g

- ひじき（水で戻して、食べやすい長さに切る） 0.8g
- ツナ 10g
- ほうれん草（下茹でし、食べやすい大きさに切る） 20g
- しょう油 小さじ1/10 (0.6g)
- みりん 小さじ1/20 (0.3g)
- 油 小さじ1/6
- マヨドレ 小さじ1
- こしょう少々

#### 作り方

- ① 鍋に油を入れひじきを炒め、しょう油・みりんを入れ柔らかくなるまで煮る⇒冷ます。
- ② ボールに① ツナ・ほうれん草・マヨドレ・こしょうを入れ和える。