



# 給食メモ

2024.6月 箱舟保育園

## 梅雨の危険・・・食中毒をさけよう！

もうすぐ 梅雨にはいりますね。梅雨に特に気をつけたいのが、食中毒です。冬場に流行るノロウイルスとは違い、ブドウ球菌や腸炎ビブリオ・カンピロバクター・サルモネラなど細菌性の食中毒の発生が増えてくる季節です。

食中毒の予防の3原則は、原因となる菌を「つけない・増やさない・死滅させる」です。これらに注意して日々の生活を営みましょう。

### お弁当作りでの注意ポイント！！

- \*まずは、きちんと手洗い！ 生肉・生魚を触った後は念入りにされていると思いますが、いがいと忘れがちなのがスタートの手洗いです。  
(長い髪の毛はゴムなどで、束ねましょう)
  - \*肉・魚・野菜・加熱後の食品など、用途ごとに調理器具やまな板を使い分ける。(生肉を切ったまな板で、レタスや胡瓜を切るのは止めましょう)
  - \*しっかり火を通す！ お弁当は食べる前に加熱ができません。ですから、細菌が残っていると とても危険です。から揚げやハンバーグなど、外からでは中まで火が通ったか分からない食品は、十分に加熱する必要があります。(保育園では中心温度計で計測しています。生焼け防止になり便利です)
  - \*調理後の食品は、すばやく冷ます！ 冷めるまでに時間がかかると、細菌が増える温度帯が長くなります。
  - \*ふたはしっかり冷めてから！ 温かいうちにふたをすると、温度が下がりにくくなり細菌が増える機会を与えてしまいます。また、水蒸気が閉じ込められると水滴になり、細菌がますます増える環境を与えてしまいます。(お弁当箱は本体と蓋の両方に名前の記入もお願いします)
  - \*加熱調理済みの食品は、素手では触らず菜ばしや使い捨て手袋を着用する。  
最後に気をつけていただきたいのが、菜箸です。調理に使用した菜箸で、調理後の食材を詰めると、細菌が残っていた場合は汚染になります(>\_<)。
- 最近まな板などの調理器具に「抗菌」と表示されているものをよく見かけますが、抗菌とは菌の増殖を防止する。経済産業省の定義では、対象を細菌のみとしています。つまり、ノロウイルスの増殖は防止できないので、安心はしないでください。  
まな板など調理器具は次亜塩素酸ナトリウム(キッチンハ●ター)などで消毒しましょう！



流行りの『キャラ弁』は普通のお弁当より、細かく細工され色鮮やかさが増える分、加熱がされていないかったり、

作業が 煩雑になり菌の繁殖も増え食中毒のリスクが高まります。ですから、お勧めしません！

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。

### 6月は食育月間です。 今月は4日と12日に食育の日を行います。

「食育」は、食に関する知識や正しい情報を選択する力を身につけ、神様への恩恵や食に関わる人々の活動への感謝、理解を深め、心身ともに健康な食生活を実践するための取り組みです。

園では、「神様の恵みに感謝して、皆と今この食事を楽しんで食べられる子(事故なく食べることを学ぶ)」に成長していくことを期待し、毎日の給食をはじめ、様々な食体験をするための取り組みを実施しています。

名古屋市 第4次食育推進計画(令和6年度) テーマ～食品の表示～ 表示を見て、食べ物を選ぶ習慣を身につけましょう

### ♪♪箱舟保育園人気メニュー♪♪

卒園生の保護者の方からりんごのサラダのリクエストがありました♪

- 材料 3歳以上児1人分
- 春キャベツ 30g
  - 胡瓜 10g
  - りんご 10g
  - 酢 小さじ1/3弱
  - 油 小さじ1/5
  - 砂糖 小さじ1/5
  - 塩・こしょう 少々



#### 作り方

すべての調味料を混ぜ合わせドレッシングを作る。

キャベツ 短冊切り

胡瓜 千切り

りんご皮付き 千切り

- ①千切りにしたりんごを、ドレッシングと和える。
- ②キャベツ・胡瓜を下ゆでし、絞りしっかりと水気を切る。
- ③①に②を入れ和える。 味を調える。

\*保育園の野菜は殺菌のために茹でています。

りんごは食品添加物の次亜塩素酸ナトリウム溶液で殺菌しております。