



2024年5月31日
ナーサリーつづき
栄養士 下入佐 美穂



食中毒予防のポイント！



細菌が増殖する3条件



購入した食品は、肉汁や魚等の水分がもれないようにビニール袋等にそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。生鮮食品等のように冷蔵や冷凍等の温度管理の必要な食品の購入は、買い物の最後にし、購入したら早めに帰るようにしましょう。



冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。目安は、冷蔵庫や冷凍庫の7割程度です。詰めすぎると温度が下がりにくく、適温で保存できなくなります。



肉、魚、卵等を取り扱う時は、取り扱う前と後に必ず手を洗いましょう。簡単なことですが、細菌汚染を防ぐ良い方法です。



生の肉や魚等の汁が、果物やサラダ等生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。生の肉や魚を切った後、その包丁やまな板を洗わずに、続けて果物や野菜等生で食べる食品や調理の終わった食品を切ることもやめましょう。また、生の肉・魚に触れたものを洗ったスポンジも、漂白剤等で殺菌するようにしましょう。



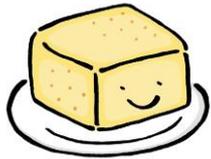
加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺菌することができます。めやすは、中心部の温度が75°Cで1分間以上加熱することです。



食事前には必ず手を洗いましょう。お子さんがしっかり手を洗えているか、そばで見ているとよいでしょう。爪の中まで清潔になっていると良いですね。

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」です。ジメジメ・むしむしの季節ですが、ポイントをしっかりと押さえ、安全に乗り切りましょう！





高野豆腐のチリコンカン



〈材料(幼児4人分)〉

- ・大豆の水煮・・・160g
- ・高野豆腐・・・60g
- ・豚ひき肉・・・100g
- ・玉ネギ・・・48g
- ・人参・・・48g
- ・じゃが芋・・・100g
- ・油・・・適量
- ・にんにく・・・1g
- ・トマトピューレ・・・130g
- ・コンソメ・・・2g
- ・中濃ソース・・・6g
- ・ケチャップ・・・16g
- ・水・・・適量

〈作り方〉

- ①高野豆腐・人参・玉ネギ・じゃが芋は1センチ角のサイコロ状に切る。
- ②鍋に油を入れ、にんにく、豚肉→玉ネギ→人参→じゃが芋の順番で炒め水を加え煮る。
- ③②に火が通ったら、大豆の水煮、高野豆腐を加え、調味料で味付けする。

保育園でも人気のチリコンカンに6月の献立では、高野豆腐を加えてみました。
高野豆腐は、子ども達の成長に欠かせない、たんぱく質・ミネラル・カルシウム・食物繊維・大豆イソフラボンが豊富に含まれています！

◎6月の献立のポイント◎

- ・ 3日(月)おやつに、非常用離乳食を使用します。
- ・ 11日(火)おやつ 大阪の郷土料理「おじやうどん」を提供いたします。



〈 給食室からのお願い 〉

毎月の献立を必ず確認していただき、「初めての食材を保育園で摂取しない」ようご注意ください。

6月の摂取栄養量

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg
乳児	525	22.1	16.9	263	2.3
	500	20.7	13.9	225	2.3
幼児	587	24.9	17.8	239	3.0
	585	24.2	16.3	270	2.5

- ・乳児・幼児ともに上段は6月の園での摂取栄養量、下段は園での給与栄養目標量となっています。
- ・保育園では乳児に1日の給与栄養目標量の50%、幼児に45%の供給を目指しています。
- ・乳児は、朝おやつ・昼食・午後おやつ、幼児は昼食・午後おやつの園での1日平均摂取栄養量です。