

# 食育だより

## 6月号

令和3年6月1日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

6月に入るとじめじめと蒸し暑くなってきました。湿度の高い毎日と雨の日と晴れ日の温度差に体の疲労もたまりがちです。十分な睡眠、バランスのとれた食事はもちろん、こまめな水分補給や脱ぎ着しやすい服装など意識的な体調管理をしていきましょう。

## 注意しよう。じめじめした季節の食事

### ～食中毒について～

#### <「食中毒」とは?>

病原性微生物や有害な化学物質、有害な成分を含む食品や飲料水を摂取しておこる急性の健康障害です。

#### 食中毒予防の3原則

#### 菌を

「つけない・増やさない・殺す」

を徹底しましょう!!

#### <予防のポイント>

買い物：肉・魚・野菜の鮮度に注意し、肉や魚の汁が漏れないようにする。

保存：冷蔵庫の温度は10℃以下に保ち、食品を詰めすぎないようにする。

料理の下準備：肉・魚・卵を扱う時はその前後に必ず石鹸で手を洗い、使用した包丁やまな板はよく洗った後、熱湯をかけて消毒する。

(肉や魚専用の包丁やまな板があるとより安全)

調理中：食材は洗えるものは全て流水でよく洗い、料理の加熱は中心部まで十分に行う。

食事中：食卓に着く前に石鹸で手を洗う。

：温かいものは温かいうちに、冷やして食べるものは食べる直前に冷蔵庫から出して食べる。

後片付け：食器類はよく洗い、布巾は5分以上煮沸消毒。または漂白剤につけて消毒する。

：残った料理や作りおきのものは必ず冷蔵または冷凍保存をし、食べるときは十分に加熱する。

### ～カビについて～

カビには食べてもよいものと、そうでないものがあります。見た目だけではどのカビなのかわかりません。一度に大量に食べなければ、すぐに健康に影響があるわけではありませんが、カビがはえてしまった時は食べずに捨てましょう。カビがはえた部分を取って、加熱してもカビが残っていることがあります。

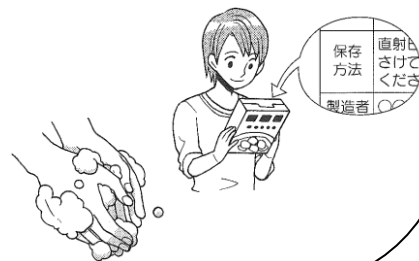
「もし食べ物にカビがはえてしまったら」→すぐに処分(捨てる)

#### <食品保存のポイント>

◎適切な保存方法を守り、開封後は賞味期限にかかわらず、早めに食べきる。

◎買ってきた食品を冷蔵庫へ入れる前に、十分な手洗いをする。

◎冷蔵庫や冷凍庫を過信せず、あまり長期間保存しない。



# 世界の料理を食べよう



6月30日（水）は「スペイン料理」を堪能します！

ミルクパン

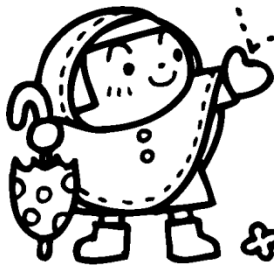
スパニッシュオムレツ

ジュリアンヌスープ

果物

<おやつ>

オリジナルパエリア



6月のメニューより



## — ごまみそチキンカツ —

<材料・4人分>

鶏むね肉	300g	薄力粉	大さじ3杯
みそ	3g	たまご	1個
いりごま	小さじ1杯	パン粉	80g
すりごま	小さじ1杯	油（揚げ油）	適量
砂糖	大さじ2杯		
みりん	小さじ1杯		

<作り方>

- ① ボウルにみそ、ごま、砂糖、みりんを入れて混ぜておく。
- ② ①に鶏肉を加えて、漬けこむ。
- ③ ②に薄力粉をつける。
- ④ ③を溶いたたまご液につける。
- ⑤ ④にパン粉をつける。
- ⑥ ⑤を180℃の油で揚げる。

※卵を使用しない場合

- ③ 別のボウルに薄力粉、水(大さじ6杯程度)を加えてドロ状にする。
- ④ ②を③につける。
- ⑤ ④にパン粉をつける。
- ⑥ ⑤を180℃の油で揚げる。

子どもたちだけではなく、先生たちにも人気のメニューです。味がついているので、お弁当のおかずにも合います。

鶏肉の代わりに豚肉にしてもおいしいです。

