



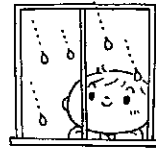
# パクパクだより



明照保育園

梅雨の時期になりました。しっとりした雨があじさいの花を一層引き立てて鮮やかさを演出してくれています。

蒸し暑さから汗をかきやすいので、着替えをこまめにして衛生的に過ごせるように配慮してあげましょう。

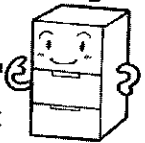


## ＜家庭でできる食中毒予防 三原則＞

### つけない・増やさない・やっつける

#### ★食品の管理

- 肉・魚・野菜などの生鮮食品は新鮮なものを購入し、購入後なるべく早く冷蔵庫あるいは冷凍庫等で保存するようにする。
- その際、肉や魚から出る汁が他の食品につかないように、ビニール袋などに入れて保存するようにしましょう。
- 冷蔵庫・冷凍庫内に食品を詰め込みすぎないようにする。

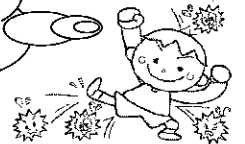


#### ★下準備・調理

- 手洗いは石鹸を使って丁寧に洗う。(肉、魚、卵を扱った後、動物に接触した後、トイレに行った後、おむつ交換の後、鼻をかんだ後なども忘れずに！)
- 肉や魚を切った包丁やまな板はしっかりと汚れを落とし、熱湯消毒などで消毒をする。
- 加熱調理する食品は、中心までしっかりと火を通す。



規則正しい生活を送り、細菌に負けない抵抗力を養うことも大切です！



## 食中毒を防ぐには

今回は食中毒についてです。じめじめと蒸し暑くなるこの時期から食中毒が多発します。

食中毒は、有害・有毒な微生物や科学物質など毒素を含む飲食物を口にして、その結果起こる下痢や嘔吐、発熱などの疾病の総称です。

食中毒は一年を通して飲食店、事業所など多くの施設で発生しており、実は家庭での食中毒発生も多く起こっています。

「つけない・増やさない・やっつける」の3大原則を守ることで食中毒事故を未然に防ぐことができます。

今回のパクパクだよりを参考にして、ご家庭でできる食中毒対策をとってください。

### ★食べる時



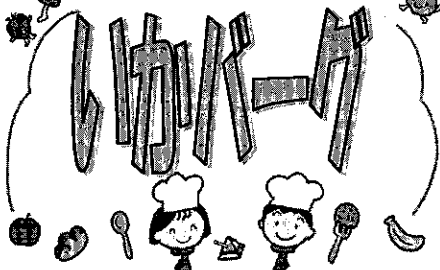
- 出来上がった食事は、なるべく時間をおかずに食べるようにする。長時間、常温においておかない。
- 温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たくして食べる。
- 残った食事を温め直す時はしっかりと加熱する。



給食 6月

メニュー

今回は何かを?



#### 材料(4人分)と作り方

白身魚すり身	120g
いか(胴)	40g
葉ねぎ	20g
しょうが	2g
こしょう	少々
卵	12g
パン粉	8g
砂糖	4g
みりん	6g
しょうゆ	8g
片栗粉	2g
揚げ油	適量

いかと魚のすり身を使った歯ごたえのある一品です。よくかんで食べるようにしましょう。

1. いかはさいの目切り、葉ねぎは小口切り、しょうがはすりおろして絞り汁を使う。
2. 魚のすり身に、いか、葉ねぎ、しょうが汁、卵、こしょう、パン粉を加えてよく混ぜ、小判型にまとめて油で揚げる。
3. 調味料を煮立たせ、水溶性片栗粉でとろみを付け、揚げたものをからませる。

