給食だより 5月

2022/5/1
しおかぜ認定こども園

お弁当について

●5/17（火）は、お弁当の日です！

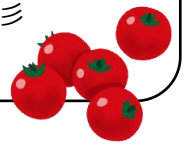
遠足に行かない、ほし組からゆき組（離乳食を除く）のお友だちも、家庭から持参したお弁当を食べます。

★食べきれる量を入れましょう。
★自分で食べやすいようにしておきましょう。
★ミニゼリーはおやつです。また、こんにゃくゼリーは吸い込んだときに、誤ってのどに詰まることがあり、危険です。絶対に入れないでください。
★プチトマト等、のどに詰まりやすい物は、切れ目を入れたり小さくする等、安全に食べられるようにして入れてください。
★詰め方の基本は、赤・黄・緑！彩も栄養（３色食品群）も、３色そろうとバランスがよくなります。意識してみましょう。
★普段、給食では、苦手な物もがんばって食べる挑戦をしています。お弁当には好きな物を入れてあげてくださいね♫

大きく育っています！！

今年度は、個人の鉢に“アサガオ”ではなく、ミニトマトを植えました。実がなるのを楽しみに、水やりをがんばるすみれ組さん！！小さかった苗は、先生たちもビックリするぐらいぐんぐん大きくなってきています。登降園時に、見てみてくださいね♪ちなみに、ミニトマトは、小さな鉢やプランターでも育てらるため、手軽にチャレンジできます。

よく見てみると、黄色の花が咲いて、実がなり始めています！赤くなるのを楽しみにしておいてくださいね☆彡



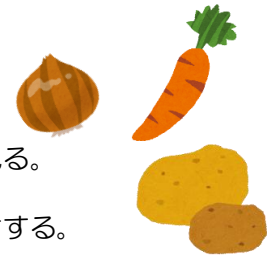
お知らせ

今年度も、親子クッキング（すみれ・つき）を予定していましたが、新型コロナウイルス感染の状況に不安があるため、内容を変更して食育活動を行いたいと思います。詳しいご案内は近日中に配布します。

今月の給食：5/9（月）カレー肉じゃが

≪材料：子ども１人分≫

・豚肉…20ｇ　・油…適量　・玉ねぎ…50ｇ　・人参…15ｇ
・じゃが芋…60ｇ　・糸こんにゃく…10ｇ　・さやいんげん…5ｇ
・砂糖…2ｇ　・みりん…1ｇ　・しょうゆ…4ｇ　・カレー粉…0.25ｇ



≪作り方≫

①野菜の下処理をして、少し大きめに切る。
②鍋に油を敷いて熱し、豚肉を炒める。
③②に軽く火が通ったら、玉ねぎ、人参、じゃが芋を入れる。
④③に水を入れて一煮立ちしたら糸こんにゃくも入れる。
⑤柔らかく煮えたらさやいんげんを入れ、調味料で味付けする。
⑥弱火で煮込み、味がなじんできたら出来上がり。
※さやいんげんは別の鍋でゆでて、盛り付け後にちらすと、よりいろどりが鮮やかになります。

食中毒に注意しましょう！！

微生物名 主な生息場所や食品	感染原因となる代表的な食品	主な症状	発症までの時間	予防方法
アニサキス 魚の筋肉部位	魚介類の刺身、寿司	腹痛 下痢 おう吐	1～10時間	●十分に加熱する ●-20℃以下で48時間以上冷凍処理する
ウエルシュ菌 人や動物の腸の中	大量に調理されたカレー、シチュー、煮物、スープ	下痢、腹痛 （比較的軽症）	6～18時間 （平均10時間）	●大量の食品を加熱調理し、保存する場合は小分けして急速に冷却後、冷蔵庫で保存する
黄色ブドウ球菌 手指の傷口、のど、鼻の中	おにぎり、弁当 サンドイッチ 和生菓子	吐き気 激しいおう吐 腹痛	1～5時間 （平均3時間）	●調理前に正しい方法で手を洗う ●手指に傷がある時は食品に直接触れることは避ける
カンピロバクター 鶏などの動物の腸の中	生の食肉（特に鶏肉） 鶏刺し、鶏のタタキなど 加熱不十分な肉	下痢（水様） 発熱（高熱） 吐き気、腹痛	1～7日 （平均2～3日）	●食肉は十分に加熱する ●食肉を扱った器具は洗浄・消毒する
サルモネラ属菌 動物の腸の中・卵	卵かけごはん、 親子丼、生の食肉 洋菓子（ケーキなど）	下痢 腹痛 発熱（高熱）	8～72時間 （平均12時間）	●卵は冷蔵庫で保管する ●卵は割おきをせずに、すぐに調理する ●食肉は十分に加熱する
セレウス菌 土壌などの自然界に分布	チャーハン、ピラフ、 スパゲティなどの 穀物を用いた食品	吐き気、おう吐 （比較的軽症）	30分～3時間	●米飯や麺類の室温放置は避ける ●小分けして急速に冷却後、冷蔵庫で保存する
腸炎ビブリオ 海水中に生息し魚介類に付着	魚介類の刺身、寿司	腹痛 下痢（水様） おう吐、発熱	8～24時間	●魚介類は冷蔵庫（4℃以下）で保存する ●魚介類を扱った器具は洗浄・消毒する ●魚介類は真水でよく洗ってから調理する
腸管出血性大腸菌 （O157、O111など） 牛などの動物の腸の中	生の食肉（特に牛肉） 加熱不十分な肉	激しい下痢 腹痛 おう吐	3～5日	●食肉は十分に加熱する ●食肉を扱った器具は洗浄・消毒する
ノロウイルス 人の腸の中とカキなどの二枚貝	ウイルスの汚染を受けた食品 生ガキ 加熱不十分な貝料理	吐き気、おう吐 腹痛、下痢 （風邪に類似）	24～48時間	●調理前に正しい方法で手を洗う ●二枚貝などは十分に加熱する

暖かくなってくると、外でバーベキューをしたり、お弁当を持って出かけたりする機会が多くなると思います。食べ物の取り扱いには十分に気をつけましょう。レジャーだけでなく、買い物後の食品の温度管理にも注意が必要です。状況に応じて、保冷バッグやクーラーボックスと保冷剤を組み合わせて使いましょう。しまい忘れ等にも注意し、場合によっては、処分する勇気も必要です。