

給食だより



2023/5/1
しおかぜ認定こども園

お弁当について



●5月16日(火)は、お弁当の日です!

遠足に行かない、ほし・れんげ・たんぽぽ・ゆき組(離乳食を除く)のお友だちも、家庭からお弁当を持参します。

- ★食べきれぬ量を入れましょう。
- ★ミニゼリーや、こんにやくゼリーは入れないようにしてください。特に、こんにやくゼリーは吸い込んだ時に誤ってのどに詰まることがあり、危険です。
- ★プチトマト等、のどに詰まりやすいものは、切れ目を入れたり小さくするなど、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食食品群)も、3色そろってバランスがよくなります! 意識してみましょう。
- ★給食では、苦手なものも頑張って食べる挑戦をしています。お弁当には、好きなものを入れてあげてくださいね♪



食中毒に注意しましょう!!

あたたかくなり、外で過ごすのが心地よい時期になってきましたね♪ ゴールデンウィーク中に、みんなでワイワイバーベキューを…と計画している方もたくさんおられるのではないのでしょうか? 食中毒には十分注意して、楽しく過ごしてくださいね!

予防の3原則は…? 付けない・増やさない・やっつける

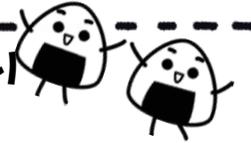
手洗いはもちろん、まな板や箸の使い分け、食材を管理する温度、調理の際の加熱を徹底しましょう。状況に応じて、保冷バッグやクーラーボックスと保冷剤を組み合わせると、買い物やバーベキュー等のレジャー時にも便利です。

	サルモネラ菌	黄色ブドウ球菌	腸炎ビブリオ菌	カンピロバクター	腸管出血性大腸菌 (O157 など)
主な原因食品	十分に加熱していない卵・肉(特に鶏肉)・魚など 	おにぎり・お弁当・サンドイッチ など 	生の魚・貝類 など 	十分に加熱していない肉(特に鶏肉)・生野菜・井戸水 など 	十分に加熱していない肉・生野菜 など
予防のポイント	・冷蔵庫で保管し、調理の際は十分に加熱する。(中心温度 75℃1 分以上) ・卵は、生食の場合新鮮でヒビの入っていない物を冷蔵で保管する。割ったまま保管しない。	・ヒトの皮膚や傷にいる菌のため、調理前によく手を洗う。 手指に傷がある時は、調理を控えるか、使い捨て手袋を着用する	・低温管理する。(4℃以下) 買い物の際には、氷などで冷やして自宅へ運ぶ。 ・調理の際は、真水で洗う	・肉は生のまま食べず、十分に加熱する。(中心温度 75℃1 分以上) ・保存や調理の際、肉と他の食材の接触を防ぐ。 ・野菜はよく洗う。 ・未殺菌の水は飲まない。	・肉は、冷蔵または冷凍保管し、調理の際は十分に加熱する。(中心温度 75℃1 分以上) ・保存や調理の際、肉と他の食材の接触を防ぐ。 ・野菜はよく洗う。

今月の郷土料理:大阪府(5/12)

- 肉吸い(豆腐入り)
ある日、ひどい二日酔いのお客さんが、「肉うどん、うどん抜きで」と注文したのが「肉吸い」の始まり。この食べ方が広まってすっかり人気メニューとなり、今ではうどんよりも注文が多くなっているそうです。
- かしみん焼
「かしわ(鶏肉)」と、牛脂の「ミンチ」を使うことを掛け合わせたのが由来。もともと「かしわ焼き」「みんち焼き」がそれぞれ存在していましたが、両方を混ぜて作って欲しいという注文に答えて「かしみん焼き」ができたようです。

今月のおやつ:小松菜とツナのみそおにぎ



《材料: 子ども1人分》《作り方》

- ・精白米…35g
- ・小松菜…15g
- ・にんじん…3g
- ・ツナ缶(水煮)…5g
- ・かつお節…0.5g
- ・ごま油…0.2g
- ・みりん…1g
- ・みそ…3.5g
- ①ご飯を炊く。
- ②小松菜、人参は洗ってヘタと皮を取り、小さく刻む。
- ③フライパンにごま油を敷いて、ツナ缶と①を炒める。
- ④みりとみそで味付けし、かつお節を入れる。
- ⑤炊きあがったご飯に、④を混ぜておにぎりにする。

トマトの栽培について

今年度もすみれ組では、個人のプランターで「プチトマト」を栽培しようと思います。他のクラスのお友達は、こども園の門付近の畑を少し拡大して、そこでの栽培を考えています。大きくなるかな? たくさん収穫できるかな?? お楽しみに!!



厨房スタッフの顔と名前を確かめようと、子どもたちがたくさん話しかけてくれます! そのうち私たち、ニックネームで呼ばれるようになるのかも…?(*´艸`)

(株)LEOC 青陰裕子 ★さーて、どんなニックネームになるのかな? 気になりますねえ (^^)

★給食献立表は、使用食品を記載したものを配布しています。園で初めて口に食べ物が無いよう、食べたことのないものがあれば家庭で食べてみてください。

|