



雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい梅雨を迎えます。気温や湿度が上がると、食欲や体力がダウンしがちです。体調管理に気をつけましょう。

6月は食育月間です。食べることの基礎をつくる大切な乳幼児期をおいしい給食でサポートしていきたいと思います。



～食中毒に気をつける～

食中毒は原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入して発生します。腹痛や下痢、嘔吐などを引き起こし、重症化することもあるため、食中毒予防の原則とポイントを知り、家庭での食中毒発生を予防しましょう。

★細菌性食中毒を予防する3原則★

①細菌を食べ物に「付けない」…洗う、分ける

- ・手洗いを徹底し、細菌を食べ物に付けない。
- ・調理器具は都度洗って殺菌する。
- ・肉や魚の水分をほかの食品に付けない、袋を分ける。

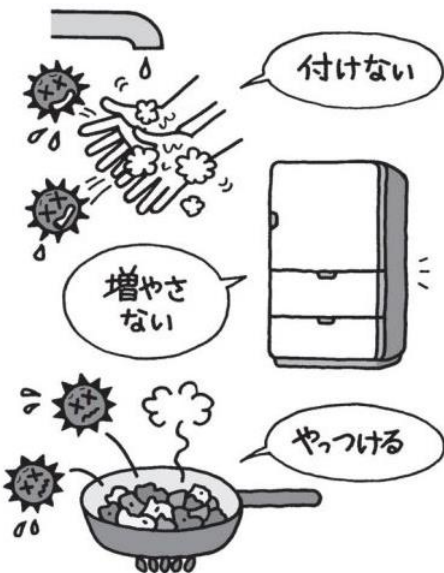
②食べ物に付着した細菌を「増やさない」…低温で保存する

- ・できるだけ早く冷蔵庫に入れる。
- ・過信せず、早めに食べる。
- ・冷蔵庫は詰めすぎず、7割程度に。

※細菌の多くは10℃以下で増殖が遅くなり、-15℃以下で増殖が停止します。

③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」…加熱処理

- ・肉や魚、野菜は加熱して食べる。
- ※加熱の目安は、食材の中心部の温度が75℃で1分以上。
- ・生肉や魚を切った調理器具は、よく洗って熱湯をかけて殺菌する。



野菜を食べよう！レシピ

オーロラサラダ

材料（幼児2人分）

にんじん	30g	マヨネーズ	大さじ1
じゃがいも	50g	ケチャップ	小さじ2
ブロッコリー	50g		

作り方

- ① マヨネーズとケチャップは混ぜ合わせてオーロラソースを作る。
- ② にんじん、じゃがいもは厚めのいちちょう切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分ける。
- ③ ②を硬いものから順に食べやすい硬さにゆでる。
- ④ 食べる直前に③を①で和える。

ケチャップの甘さで野菜が食べやすくなります。オーロラソースはいろいろな野菜と相性が抜群です！

