

給食だより 6月号

令和2年
6月号
深江保育園

紫陽花が綺麗に色づき始める季節となりました。新型コロナウイルス感染拡大防止の為の登園自粛期間が終了し、子ども達のにぎやかな声がいっそう響き渡ることとなるようですね♪

引き続き、ご家庭でも手洗いやうがいには継続して実施してもらいたいと思います。これから迎える梅雨時は気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は**手洗い**です。石鹸を泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。食中毒にかからないためにも、日頃の生活をととのえて免疫力を高めるようにしましょう。



食中毒を予防しよう

梅雨の時期は湿度が高く、食中毒を引き起こすカビやバイ菌が活発に働くようになります。食中毒予防の基本は「**手を洗うこと**」です。手洗いは指の間や爪の間、手の甲から手首まで念入りに行いましょう。

食中毒予防の3大ポイント

1、菌をつけない 洗う！

石けんを使って、きちんと手を洗いましょう。まな板、包丁は最初だけでなく、肉や魚を切った後もよく洗いましょう。

2、菌を増やさない 低温で保存する！

細菌の多くは、高温多湿な環境で増殖が活発になります。10℃以下では増殖がゆっくりとなるため、低温で保存します。また、調理後は時間が経つほど菌が増えやすくなるので、なるべく早めに食べるようにしましょう。

3、菌をやっつける 加熱処理！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。

調理で使ったふきんやまな板、包丁も使った後は洗剤でよく洗い、熱湯をかけて消毒しましょう。



塩麴について

深江保育園では、肉や魚の下処理に塩麴を使っています。

塩麴は、肉や魚を柔らかくする効果があり、また、臭みもとってくれます。

給食室では、米麴と食塩を用いて塩麴を手作りしていて、毎日の給食に欠かせない調味料となっています。

梅干し・梅醤番茶

保育園では、6月の初め頃に毎年梅干しを漬けています。

梅干しは、給食の献立のかしわの梅照り焼きやいわしの梅煮などに使用するほか、梅醤番茶を作る時に用いています。

梅醤番茶とは、三年番茶とよばれるお茶に、梅肉と醤油を加えたものです。

三年番茶とは、茶の茎の部分三年かけてじっくり、旨味と甘みを引き出したお茶で、ノンカフェインであるため、赤ちゃんにも安心して飲んでもらうことのできるお茶です。

梅干しに含まれるクエン酸は血液を浄化し、醤油に含まれている酵素は胃腸を活発化します。

汗をかくことで、体内の塩分が失われやすい

これからの季節に特に多く取り入れ、バテない身体作りを目指していきます。

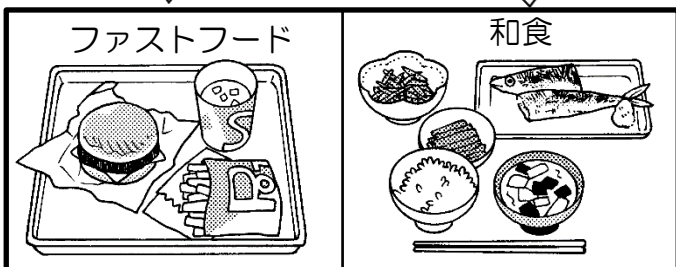


よくかんでいますか？

かむ回数を数えてみたことがありますか？

562回

1019回



かむ回数をくらべると、ファストフードは562回、和食は1019回と2倍近くの差があります。この結果から、食べ物によってかむ回数がかかることがわかります。和食はかみごたえのある食材が多く使われている一方、ファストフードは加工した食べ物や油が多く使われていて、口当たりのよいことが原因のようです。よくかむことは、消化を助け、肥満を予防するほか、脳の働きを活性化し、虫歯を予防するなどの効果があります。