



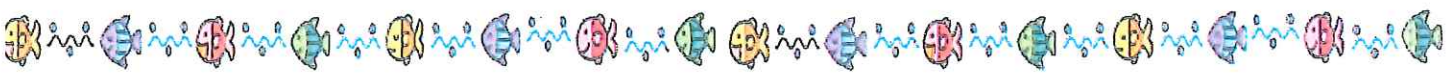
# 食育だより



2022年 7月

不知火保育園 文責 坂口

梅雨が明けると夏も本番となります。気温が徐々に高くなり暑さが本格的になる頃は子どもたちの食欲が低下し、水分ばかり摂りがちになってしまうので気を付けましょう。暑さに負けず元気よく遊ぶためにも、十分な睡眠と食事を心がけていきましょう。



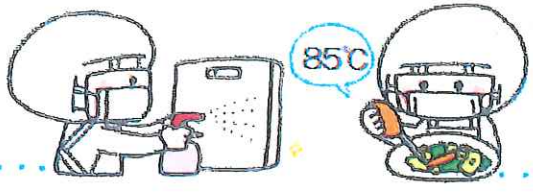
## 食中毒にご注意を！

気温が高くなるこれからの季節にもっとも注意したいことが食中毒です。食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛・下痢・嘔吐・発熱などの症状を起こすことをいいます。食中毒の主な原因となる細菌はじめじめとした梅雨や、気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。

## 給食のおやつのご紹介

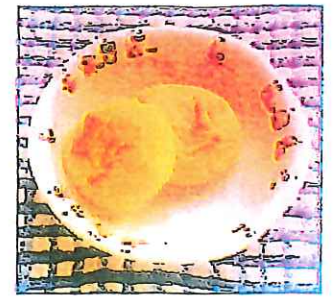
### 給食室での食中毒対策

- 清潔な服装・マスクを付け、しっかり手洗いをしてアルコール消毒をします。
- 果物やそれ以上加熱しない食品と、調理済みの食品には手袋を使用します。
- 食品は加熱後、温度計で中心温度を測ります。  
(85℃1分以上)
- 調理器具や食器・ふきんなどは熱湯、または次亜塩素酸で消毒、加熱殺菌します。
- 包丁・まな板等は用途別に分けて使用します。



### じゃがいももち

材料	1人分	4人分
じゃがいも	50g	200g
片栗粉	3g	12g
マーガリン	3g	12g
プロセスチーズ	6g	24g



エネルギー 91kcal  
たんぱく質 2.2g  
脂質 4.1g  
カルシウム 4.1mg

#### 《 作り方 》

- ①じゃがいもは洗って、皮をむき、ゆでてつぶす。
  - ②①のじゃがいもに片栗粉、マーガリンを入れ、よく混ぜる。サイコロ状に切ったチーズを加え、混ぜる。
  - ③②を人数分に分け、フライパンで焼く。
- \*じゃがいものほかに、かぼちゃ、さつまいもでもおいしいです。

- ✿ ポイント ✿
- チーズだけでなく、青のりなどいろいろ混ぜてもOK
  - マーガリンを減らしたら、手づかみ離乳食にもなります。
  - フライパンに醤油を落としてかば焼き風にしてもおいしいです。

