



# 食育だより

バンビ保育園

(作成者) 栄養士 野原正子

令和 4 年 6 月号

梅雨の季節ですね。今年は一気に気温が下がったりで、体力が落ちたりしていませんか。この時期は、食中毒にも注意したいですね。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱 ②できたらすぐに食べる ③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけましょう。

## 家庭での食中毒対策

できることから見直してみましよう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンが整理整頓・清潔に！

## 給食献立から(かみかみメニュー)

### ★ かみかみごぼう

(材料)

ごぼう	250 g
片栗粉	40 g
油	
しょうゆ	大さじ 2/3
さとう	大さじ 2
水	大さじ 2~3
白ごま	大さじ 1



### (作り方)

- ① ごぼうは2cmの長さの斜め切り、又は細かいせん切りにする。
  - ② ①にかたくり粉をまぶして油で揚げる。
  - ③ 別鍋に(A)を合わせて火にかけ、②をさっと和えるゴマをまぶす。
- ♥ あごを使って、しっかりと咀嚼させましよう。あごの発育を促し、脳にもいい刺激を与えます。切り方はいろいろおためしてください。

計量スプーン

♥ 大さじ⇒15 cc    ♥ 小さじ⇒ 5 cc



※ 保育の現場から ♥ お弁当へのご配慮をお願いします。♥



## 「教育・保育施設等における事故防止

及び事故発生時のためのガイドラインより)

### 大豆・枝豆

(3歳頃までは禁止食材になっています)

※当園では調理の関係上で全クラスが対象となります。

<p><b>ミニトマト</b></p> <p>4つ切り</p> <p>※当園では禁止となります。</p>	<p><b>かぼちゃ</b></p> <p>一口大</p>	<p><b>きゅうり</b></p> <p>スティック</p>
<p><b>おにぎり</b></p> <p>焼きのり…低年齢は避けましよう 青のり→きざみのり→噛めるのり</p>	<p><b>ソーセージ</b></p> <p>縦半分に切ってから ひと口サイズ</p>	<p><b>窒息時の対処法</b></p> <p>もし、窒息したら？ 対処法を家族みんなで日頃から確認しておきましよう。</p>



政府インターネットテレビ

検索

※これまではトマトの大きさが異なる事から、トマトもお弁当では使用は禁止にしていたましたが、来月よりくし切りカットから更に食べやすい大きさのカットは可能と致します。詳しくはコードモンで配信しています。