愛泉幼児園
給食だより　6月

第 144 号
発行日：2024 年 6 月 7 日

●食中毒予防の６つのポイント●

じめじめとした季節になり食中毒の多い時期になりました。家庭でも食中毒が発生する危険はたくさんあります。家庭での注意点をチェックし、安全で楽しい食事になるとよいですね。

1. 食品の購入

・　食品の鮮度や表示をチェック！
・　肉や魚はポリ袋に包んで、ドリップ漏れを防ぎましょう。
・　寄り道せずにすぐに帰宅しましょう。できれば保冷剤があるとより安心。

2. 家庭での保存

・　帰宅したらすぐに冷蔵庫・冷凍庫にしまいましょう。
・　冷凍冷蔵庫は入れすぎに注意！
・　もし肉や魚のドリップが漏れてしまったらすぐにティッシュペーパーなどでふき取りましょう。
　（他の食品に菌が付いてしまったら大変！）

3. 下準備

・　包丁やまな板、布巾やタオルは清潔に。包丁やまな板は必要に応じて熱湯消毒やキッチンハイターなどで消毒しましょう。布巾やタオルはこまめに取り換えましょう。
・　野菜は丁寧に水洗いを。へたの下なども忘れずに。
・　解凍は、「使う分だけ」「正しく解凍」　室温で解凍するのは菌が増える原因になってしまいます。冷蔵庫か、電子レンジなどで解凍し、解凍後はすぐに調理しましょう。

4. 調理

・　まずはしっかり手洗い。　手洗い石鹸は置いてありますか？
・　包丁やまな板は、肉や魚、野菜は分けて使用しましょう。または野菜から切ってから、最後に肉や魚を切るなどの工夫を。

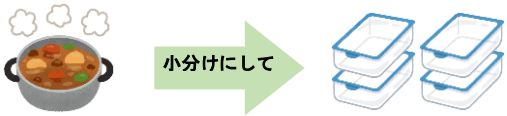
・　中心までしっかり加熱しましょう。中心が 75℃以上かつ 1 分以上の加熱でなければ菌は死滅しません。

5. 食べるとき

・　みんなで手洗いをしましょう。
・　室温に長時間放置しないで、食べ終わったらすぐに冷蔵庫にしまいましょう。

6. 残った料理は

・　小分けにして保存して、冷蔵庫ですばやく冷却しましょう。
・　食べる時はしっかり加熱！
・　捨てる勇気を持ちましょう。



●● おすすめレシピ　～じゃこマヨトースト～

＜材料（食パン 4 枚分）＞
・　食パン 8 枚切　4 枚
　（お好みで 6 枚切でも OK）
・　しらす　40ｇ
　（そのまま食べられるもの）
・　マヨネーズ　40ｇ
・　牛乳　24 ㎖
・　醤油　1.6 ㎖（約小さじ 1/4）

①　食パン以外の材料を混ぜ合わせて、食パンに薄く塗ります。（耳までしっかり塗るとより美味しいです。）
　★お好みできざみ海苔を散らしても◎
②　あらかじめあたためたトースターで 3～5 分、マヨネーズがふつふつするまで焼きます。★幼児園では 180℃のオーブンで焼いています。
③　食べやすい大きさに切ってできあがり。

マヨネーズに牛乳を加えた、優しい味わいのマヨトーストです。隠し味に醤油を入れています。出来立てはパンもふわふわで格別です。しらすにはカルシウムがたっぷり。幼児園でも「おかわり」の声がたくさん聞こえる人気のおやつです。