

ハッピーランチ

令和 2年 6月
倉賀野幼稚園
栄養士 茂木

梅雨の季節となりました。梅雨の時期には、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒や感染症予防の基本は手洗いです。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけましょう。

また、6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。これをふまえて倉賀野幼稚園では、6月の給食は噛みごたえのある献立にしております。

どんなメニューだったかお子さんに聞いてください。



よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

～今月のパクパクメニュー～

いかくんサラダ 4人分

材料	分量	作り方
いかくん製 かぶ きゅうり にんじん セロリ	30g 2個 1本 1/4本 1/2本	① かぶ・にんじんはいちょう切り、セロリは薄切りにし、さっと茹でておきます。 きゅうりは半月切り(分量外の塩を少々振りかけておきます) いかくん製は食べやすい大きさに切ります。 ② Aをあわせて、ドレッシングを作り、野菜類・いかくん製と混ぜ合わせて、出来上がりです。
A { 酢 油 塩 砂糖 こしょう	大さじ1 大さじ1 小さじ1/4 小さじ1/4 少々	
★ポイント★	切干大根を入れてもおいしいです。入れる場合は、切干大根を戻し、食べやすい長さに切ってから茹でます。その後、先にドレッシングに漬けておくと味がしみておいしくできます。	
こどもがお手伝いできること	野菜を洗ったり、ドレッシングを混ぜてもらいましょう♪	

いかくんサラダは6月15日(月)の給食に出ました。

～ 給食の風景 ～

今年度は、年少さんのおやつ給食の様子を紹介出来ていなかったのですが、ご紹介させていただきます。



みんな美味しそうに食べてます。



夏場に起きやすい 食中毒に注意！



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していったり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。

