

# 給食だより



2012年6月号  
シャローム三育保育園

そろそろ、梅雨の時期が近づいてきました。

給食室では、日頃から食中毒の予防を考え、食材の取り扱いに気を配っています。冷たいものは冷たく。温かいものは温かいうちに、子どもたちのもとへ届くように配膳をしています。

ご家庭でも、下記を参考に食中毒にお気を付けください。

## ☆今月のメニュー☆

### 卵の花

( おとな 4人分 )

#### <材料>

・おから	90g
・人参	30g
・竹輪	30g
・長葱	適宜
・だし汁(かつお)	120ml
A {	
・砂糖	小さじ2
・みりん	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・いんげん	適宜

#### <作り方>

- ①いんげんは、適当な大きさに切り、塩ゆでをしておく。
- ②人参は千切り、長葱は半月切りにする。
- ③竹輪は半月に切り、さっと湯通ししておく。
- ④電子レンジで、人参を加熱する。
- ⑤鍋にだし汁をいれ、長葱を入れて煮る。沸騰したら、人参、竹輪を入れる。
- ⑥⑤にAを入れる。
- ⑦⑤におからを入れ、焦げないようにへらで混ぜながら、煮る。
- ⑧器に盛り付け、いんげんを飾り出来上がり。

\*電子レンジを使うと、短時間で野菜が柔らかくなり、調理時間の短縮になります。

## 《食中毒の予防》

### ～食中毒の予防の6つのポイント～

#### ①買い物

肉、魚、野菜の鮮度に注意して購入し、肉や魚の汁がもれないようにする。

#### ②保存

冷蔵庫につめすぎないように。冷蔵庫の温度は10℃以下に保つ。

#### ③料理の下準備

魚、肉、卵を扱う時は、前後に必ず石鹸で手洗いをし、切った後のまな板、包丁は消毒してから使う。

#### ④調理

生で食べるものは流水でよく洗い、料理の加熱は十分にする。

#### ⑤食事の時

食卓につく前に石鹸で手洗いをする。

#### ⑥後片づけ

食器類は、よく洗い、布巾は消毒する。余った食材は冷蔵し、食べる時は十分に加熱する。

