

# 給食だより



2013年6月号  
シャローム三育保育園

季節も変わり、梅雨の時期に入ってきました。気温が上がるこの時期は、体のだるさや疲れ、食欲不振になるなど体調を崩しがちです。今のうちから生活リズムを整え、夏を乗り切る体力をつけましょう。

## 食中毒の原因は様々

食中毒というと夏に多いイメージがありますが、実は1年を通じて発生しています。



細菌による食中毒は夏季に多く発生しています。これは、細菌が高温多湿を好み、梅雨から9月ごろにかけて、増殖が活発になるためです。

気温が低く、空気が乾燥する冬は、細菌による食中毒は減りますが、ノロウイルスなど、ウイルスによる食中毒が発生しやすくなっています。



## 食中毒予防 6つのポイント

① 買物…鮮度に注意して購入しましょう。



② 保存…冷蔵庫の温度は10℃以下に保つ。



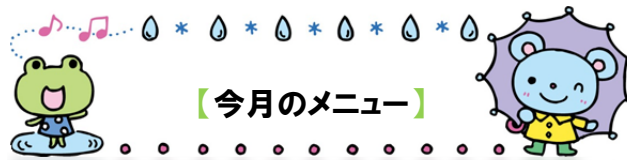
③ 料理の下準備…魚・肉・卵を扱う時は前後に必ず石鹸で手洗いをし、切った後のまな板、包丁は消毒してから使う。

④ 調理…生で食べるものは良く洗い、料理の加熱は十分に



⑤ 食事の時…食べる前に、手洗いをする。

⑥ 残った食品…きれいな器具、容器を使って保存しましょう。



### 【今月のメニュー】

#### ・ささみのはさみ揚げ

##### 【材料】

鶏ささ身 6本  
とろけるチーズ 3枚  
小麦粉 適量  
溶き卵 適量  
パン粉 適量

##### 【作り方】

1. ささ身の筋を取り除き、身の厚いところに包丁を入れて切り開き  
チーズを中に入れ、衣をつける。(薄皮があれば取り除いてください)  
2. 油を中温(170度)で転がしながら香ばしく揚げ焼きにする。  
\*チーズ以外にも、梅肉&大葉などアイデア次第で色々な味が楽しめますので、ぜひオリジナルを見つけてみてはいかがでしょうか。