

給食だより



2015年10月号
シャローム三育保育園

「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」と色々なことに集中できる季節ですが、日によっては温度差もあり、体調を崩しやすい時期なので体調管理に気をつけましょう。

今月はお弁当持ち散歩がありますが、涼くなったからと油断できないのが食中毒です。下記のお弁当作りのポイントをみていただいて、安心して安全なお弁当づくりの参考にしてみてください。

お弁当作りここに気を付けて！！



ここがポイント



- 1、当日の朝に作りましょう。
- 2、いたみやすいものは避けましょう。
・マヨネーズを使ったサラダ
ポテトサラダやマヨネーズ和えなど
- 3、肉や卵を扱う器具は野菜や果物と別にしましょう。
- 4、冷ましてからフタを閉めましょう。
・温かいと細菌を増やすことになります。
- 5、肉・卵は完全に火を通しましょう。

食中毒を防ぐには…



菌を「つけない」、「増やさない」、「やっつける」が大切です。



～お肉とさつまいの生姜炒め～

旬の食材を使ったメニューです

材料(4人分)

豚バラ薄切り 120g さつまい 160g
たまねぎ 100g
A おろし生姜 2分の1片
A 醤油大さじ2 A みりん大さじ2
A 砂糖小さじ1
万能ネギ
塩少々

- 1 さつまいもを乱切りしてから水にさらす。玉ねぎは5mm幅にスライスする。Aを合わせる。
- 2 フライパンで豚肉を炒め、余分な油をペーパー等でふき取り、さつまいもと玉ねぎを加えて炒める。さつまいもに火が通ったら、合わせて置いた調味料を加える。
- 3 塩で味を整えてから器に盛り、万能ねぎを散らす。