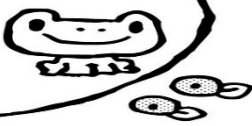


# 給食だより



2018年6月1日  
社会福祉法人 尚徳福祉会  
保土ヶ谷保育園

6月は梅雨の季節です。「梅雨」は1年でもっともたくさん雨が降る時期です。気温も高くなり、じめじめして、食中毒を起こす細菌の繁殖期です。しかし、食べ物の中に食中毒の細菌が増えても、味やにおいはほとんど変わらないので、注意が必要です。しっかりと手洗い・うがいを心がけていきましょう。

## 食中毒に気を付けよう

### 食中毒予防の4原則

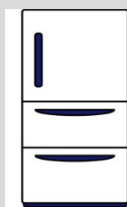
#### ①持ち込まない

- ・体調の悪い人は調理しない
- ・調理前、盛り付け前、トイレの後、おむつ交換、鼻をかんだ後の手洗い



#### ③増やさない(ひろげない)

買った食品はすぐに冷蔵庫・冷凍庫へ。冷蔵庫の詰め込み過ぎ注意！（容量の7割ぐらい）



#### ②つけない

盛り付け時や調理済み食品に素手で触れない  
衛生手袋、家庭では菜箸等の調理器具を使用する。



#### ④やっつける(殺菌)

十分な加熱  
食器・器具類の熱湯消毒・乾燥・殺菌庫への保管



## 旬の食材

### とうもろこし

そのまま茹でたり焼いたり、サラダ、炒め物スープなど楽しみ方がいろいろです。ひげが濃く縮れ実が詰まって粒が揃っているもの、できれば鮮やかな緑色の皮付きを選ぶのがコツです。



### なす

体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。  
アクがあるので切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。  
油との相性は抜群。  
焼きナス、田楽、炒め物、揚げ物漬けものなどに。



## 6月メニュー

### マシュマロコーンフ레이크

#### 材料・5人分

- ・コーンフ레이크（無糖）・・・100g
- ・マシュマロ・・・・・・・・・・60g
- ・サラダ油（バターでも可）・・・30ml



#### 作り方

- ①、鍋に油を入れ、弱火にかける。油があたたまってきたらマシュマロを加え、かきまぜながら溶かす。
- ②、コーンフ레이크を袋の上からたたいて少し細かく砕く。
- ③、マシュマロが溶けてきたら②を加え、全体にからめるように混ぜ合わせる。しっかり混ぜたら火を止める。
- ④、一個分ずつラップにとって丸める。  
※熱いのでやけどに注意！
- ⑤、ラップにくるんだまま冷蔵庫で30分程度冷まして完成♪