給食だより

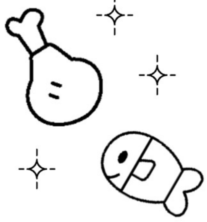
2024年5月
認定こども園世田谷ベアーズ
栄養士

新年度が始まり早くも１か月が経ちました。新しい環境でドキドキしていた様子のお友だちも、日に日に慣れてきたのか笑顔で園庭を走っている姿が給食室のガラス窓から見えます。暑さに負けないためにもおいしく栄養のある給食を作っていきたいと思います！☻

～ 食 中 毒 に 気 を つ け よ う ～

気温と湿度が高くなるこの時期に、気を付けなければならないのが食中毒です。ご家庭でもたくさん予防できるポイントがあるので、少しですがご紹介します。

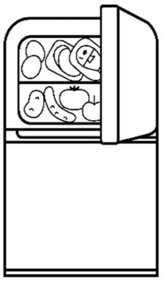
★食品の購入時★



・肉と魚は汁が漏れないようそれぞれ分けて袋に包む。

・食品を買ったらなるべく寄り道せずに帰る。
※冷凍冷蔵品は特に注意。

★家庭での保存★



・帰ったらすぐに冷蔵庫の中に入れるようにする。

・冷蔵庫に入れる量は７割程度にして全体に冷気がまわるようにする。

★調理中★

・生で食べる野菜から切る。魚や肉を切る時は別の包丁とまな板を用意するか、切った後にハイターや熱湯で消毒をする。

・しっかり加熱する。電子レンジを使う場合は均一にあたたまるように気を付ける。
※園では中心温度が８５℃以上になるまで加熱しています。

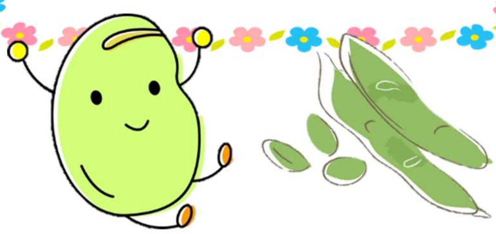
★食事★

・食事の前にはきちんと手を洗い、盛り付けは清潔な食器、食具を使う。

・長時間室温に放置せず、食べきれない分はあらかじめ保存容器に取り分けておく。※小分けにするなど早く冷えるように工夫をする。

❀５月が旬の“そら豆”❀

“味”と“さや”が独特なそら豆はマグネシウム、リン、鉄分、カリウムを豊富に含んでいます！



野菜がよく進む！？
世田谷ベアーズのドレッシング

材料……４人分

- しょうゆ　30ｇ
- 砂糖　60ｇ
- 酢　30ｇ
- ごま油（中華の時）　少々
- 油（洋食の時）　少々

作り方

まぜながら軽く沸騰させる。