

くいしんぼうだより

川西共同保育園栄町分園 給食室 2020年度6月1日(月)

新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言が解除され少しづつ普通の生活に戻りつつありますがまだまだ油断出来ない状況です。保育園は自衛依頼しながら段階的に再開となります。6月は気温・湿度共に上がり汗ばむ季節になります。健康管理には、十分気を付けてしっかり食べてしっかり寝て、免疫力を高めていきましょう。



～食中毒予防について～

この水から梅雨の季節になります。気温・湿度の上がるこの水からの時期は特に食中毒が起こりやすくなります。食中毒菌は腐敗菌とは違い、汚染されている食品でもおいや味は変化しません。食中毒菌の増殖は気がつくことができない食材に注意が必要です。そんな食中毒を未然に防ぐポイントをご紹介します。



食中毒予防3原則

①食中毒菌を「付けない」

- ・基本は手洗い
- ・また板などはよく洗い、魚介・肉類用の調理器具と他の食材用の調理器具を分ける。

食中毒の原因となる細菌の保有が強い生魚・生肉を調理した後調理器具は細菌に汚染されている可能性が高く、そのまま他の食材を調理すると食材も汚染してしまいます。野菜類の調理後、魚・肉の調理をしましょう。

②食中毒菌を「増やさない」

- ・食中毒の危険性が高いのは魚介類・肉類。
- ・要冷蔵や要冷凍の食品は持ち帰ったらすぐに適切な方法で保存。

肉汁・魚汁がもれて他の食品に付かないように、パックのままポリ袋に入水て買っ物がごみ入れに入る。買っ物のごみ入れに入る時は冷蔵食品と冷凍食品と一緒にまとめて入れると冷たい温度が保てます。買っ物が終わったからできるだけ早く帰宅し適切に保存することが重要です。

③食中毒菌を「加熱で殺菌」

- ・細菌を不活化させるのに最も効果が高いのは加熱すること。

食中毒菌は70℃で加熱1分以上でほとんどが不活化します。二枚貝等ノロウイルスの汚染の可能性のある食品は85℃で1分加熱します。

～郷土料理の紹介～

6月の郷土料理を紹介します

「日本各地の郷土料理」
6月のメニュー
北海道

・いももち (北海道) (6/1のおやつ)

「いももち」は北海道を代表する農産物のじゃがいもを使い、家庭で手軽につくれる郷土料理として親しまれています。地域によっては「いもだんご」も呼ばれています。「いももち」の発祥はまだ稲作の生産技術が発達していない時代に、もち米の代わりにじゃがいもを使った事が始まりとされています。現在では北海道の定番のおやつとして、大人から子供のまで広い世代に親しまれています。

「いももち」



・冷やし汁 (宮崎県) (6/30の給食)

現在「冷やし汁」と呼ばれる料理の中では宮崎県の冷やし汁が鎌倉管領家記録の冷やし汁が一番近いものとされています。元々は「農民食」陣中食と呼ばれていて、忙しい農家の食事として、簡単に調理でき早く食す目的の料理だ。たぐい各家庭で工夫しながらのめる料理に変わりました。冷やし汁自体の具で栄養補給できるうえ暑さで食欲が落ちる夏場に冷たい汁も冷ました米飯・麦飯にかけると食べやすくなります。単なる冷めた味噌汁と違い、いわゆる「味噌汁ぶ」み汁飯の一種でもあります。健康食としてイメージも高く夏にラ対策にも有効です。



～6月のメニュー紹介～

6月は初夏に入り夏の旬の食材がはじめて出ています。上記で紹介した郷土料理や季節を感じられるようなメニューを取り入れていきます。下記では梅雨の時期ならではの季節メニューをご紹介していきます。



・かえるパン (6/2のおやつ)

抹茶と練り込んだ天然酵母のパンがカエルの形に成形します。丸いブチパンを1/3ミニミニブチパンを2つ成形し、くっつけます。目の部分には焼きのりを、口の部分はいちごジャムをいちごジャムはさんで完成です。



・あじさいゼリー (6/16のおやつ)

ぶどうジュース・豆乳のゼリーを作り、アイユロ杯に切った物をあじさいにみたくて盛り付けます。

