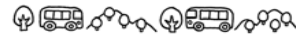


# こどもの食事だより



新年度が始まりひと月がたちました。そろそろ新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。給食やおやつ時間も楽しそうに過ごしている子どもたちの様子が見られます。外遊びも活発になり体もすくすくと大きくなる時期です。さわやかな春のよい季節にお弁当を持っておでかけするのもよいですね。



いろいろのよいお弁当は  
食欲もまして栄養バランスも  
よくなります。



赤	黄	緑	茶	白	黒
トマト	コーン	フロccoliー	肉類	ごはん	のり
人参	チーズ	ほうれん草	魚類	パン	ごま
果物	卵	きぬさや			ひじき
梅干し	かぼちゃ				

## 安心安全なお弁当作りのポイント

### \*正しい手洗いが基本！

調理前や生肉、生魚に触ったあとの手洗いは念入りに。おにぎりに多い黄色ブドウ球菌食中毒は調理者の手・指の傷が汚染源で発症しています。おにぎりはラップにくるんで握るといいでしょう。

### \*しっかり火を通す！

しっかり加熱して食品に細菌を残さないようにしましょう。

### \*盛り付けの工夫！

盛り付けする食品に直接手が触れないように菜箸やラップを上手に使いましょう。おかず同士の相互汚染を防ぐため水漏れがないよう単品ごとに仕切るとよいでしょう。加熱してから切ったり小分けしたりしないように加熱前に小さく切っておくと食品汚染の予防になります。

湿気が多く気温も高い5月から9月は食中毒が起りやすい季節です。

### 食中毒予防三原則

①付けない  
清潔に。菌を食品につけない。

②増やさない  
調理済みのものを室温放置しておくと菌は増殖。

③やっつける（殺す）  
しっかり中まで火を通す。  
75℃以上1分間加熱。

お弁当に食材は ごはん→副菜→メインの順に詰めるとよいでしょう。副菜で土台（まくらともいいます。）をつくってからメインを入れると見栄えよく上手に詰めることができます。



### 5月の旬野菜

春の旬野菜には強い香りや独特の苦味を持つものが多いです。春は「苦いものを摂れ」ということばがありますが山菜の新芽を食べることで解毒や脂肪分解に働きます。抗酸化力があり、あらゆる病気の原因や老化の原因にもなる活性酵素を除去してくれます。

### 旬のお野菜ご紹介

アスパラガス うど キャベツ ジャがいも グリンピース  
さやえんどう 新たまねぎ 新ごぼう きぬさや にら  
スナップエンドウ わらび 山うど ぜんまい など

一番味がよく、栄養価も高い上に価格が安いのが今が旬の野菜たち。

