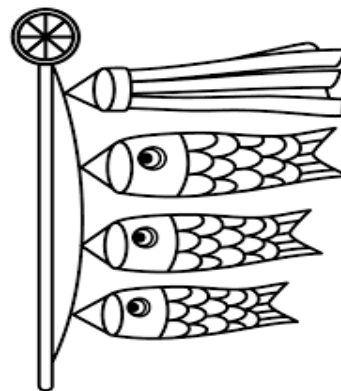


西東京芝久保保育園 子どもの食事だより

2019年 5月号



新年度が始まりひと月が経ちました。
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こどもたちの様子がみられます。
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。
天気もいい時季が続いているので外でお弁当を食べるのも良いですね。

安心安全なお弁当作りのポイント

●正しい手洗いが必要●

調理前や生肉、生魚に触った後の手洗いは念入りに。
おにぎりに多い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。
おにぎりはラップをくるんで握ると良いです。

●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●

盛りつ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单品ごとに仕切ると良いでしょう。
加熱してから切るより、加熱する前に小さく切っておくと食品汚染の予防になります。



お弁当の彩におすすめ

赤	黄	緑	茶	白	黒
トマト	コーン	ブロッコリー	肉類	ごはん	のり
人参	チーズ	ほうれん草	魚類	パン	ごま
苺	卵	きぬさや			ひじき
	かぼちゃ				

お弁当の食材は、ごはん→副菜→メインの順に詰めると良いでしょう。



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。
食器や器具など清潔に菌を増やさずに気をつけましょう。