



# 6月の給食だより



くるみ乳児院給食委員会 2020年6月1日発行

6月になり、じめじめと蒸し暑い日が増えてきました。この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。食中毒にならないよう、衛生面に十分注意しましょう。

また、今年は新型コロナウイルスの影響でマスクを着用して外出される方も多く、例年以上に熱中症の危険が高まっています。室内の温度管理やこまめな水分補給、バランスの良い食事などしっかり対策しながら毎日元気に過ごしましょう。

～食中毒を防ぐために、「食中毒予防の3原則」を守りましょう！～

## 食中毒予防 の3原則



### ①菌をつけない

調理前やトイレの後は、石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。  
また、まな板や包丁、ふきんなどの調理器具も清潔に保ちましょう。

### ②菌をふやさない

1. 食品の表示（期限や保存方法など）を確認しましょう。
2. 食品は適切な温度で冷蔵・冷凍庫で保管しましょう。
3. 調理してからできるだけ早く食べましょう。

### ③菌をやっつける

食中毒の原因となる菌やウイルスのほとんどは、加熱することでやっつけることができます。  
特に肉や魚などは、中心までしっかりと加熱することが大切です。

★くるみ乳児院でもこの3原則に気をつけながら毎日食事を作っています。  
6月には「あじさいゼリー」を作って、子どもたちと楽しみたいと思います。



## 5月の食卓より

たんぽぽルームでさつまいもつぶしをしました。  
いつもはさつまいもを小さなビニール袋に入れて、それを握ってつぶしていましたが、今回は大きなバットに入れて棒でつぶしてみました。子どもたちは大きなバットに少しおどろきながらも上手につぶすことができました。  
つぶしたさつまいもは2階ユニットの子どもたちのおやつのスィートポテトに変身しました。  
たんぽぽルームではまだおやつを食べている子どもはいませんが、食材に触れることも大切にしながら離乳食を進めています。

