

給食だより

ひよこの家保育園
2025年6月

雨の季節になりました。紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を少しずつ感じることができるでしょう♪
この時期は湿度が高いジメジメとした空気や雨に体調を崩しやすくなります。また、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい季節です。手洗いを十分に行い、衛生管理に気を付けながら元気に過ごしましょう。

食中毒3原則

食中毒を予防する3つのポイント

- 1、【つけない】 清潔・洗浄・手洗い
- 2、【増やさない】 低温管理・乾燥
- 3、【やっつける】 加熱・消毒

家庭での食中毒予防

- 1、しっかり手洗いをする
- 2、作った料理は早めに食べる
- 3、食材はしっかりと火を通す



手洗いは簡単でとっても有効な予防法！ ～こまめな手洗いが菌の侵入を防ぐ～

☆石鹸を使って丁寧に手洗いをする習慣をつけましょう(洗う時間は、20～30秒が目安です)

☆洗った後は清潔なタオルやペーパーで拭きましょう(タオルの共有はやめましょう)

☆こまめに手を洗いましょう。(外出先から帰宅時や調理の前後、食事の前、トイレの後など)

・手で口や鼻、眼の粘膜に触れることで菌が体内に侵入することが多いです

・無意識に頬を触る子供たちは特にこまめに手を洗いましょう!!

「肉みそ」を少し多く作って、色んな食材・献立に組み合わせさせてみましょう！暑い夏も吹き飛ばしてくれるかな？



材料 豚ひき肉（鶏挽肉でもok） 150g

長ネギ 1/4

調味料 砂糖・味噌 各大さじ1

醤油 小さじ1



作り方

- 1、長ネギをみじん切りにする
- 2、鍋にひき肉を入れ1を合わせてひき肉から出る脂で炒める
- 3、調味料を加えて中火で3分間煮詰める

冷やしうどん、そうめんにかけてジャージャー麺風に！

好きな野菜にディップしたりごはんや豆腐にかけたり。アレンジしてみてください

