給食だより

令和７年６月２日
桜こども園たかせ
栄養士：磯貝麻美

細菌性食中毒の3原則

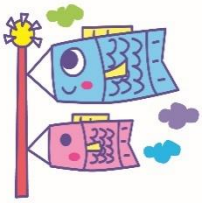
ジメジメした梅雨の季節がやってきました。細菌の繁殖期でもあるこの時期、食中毒に気を付けましょう。細菌が繁殖するための必要な条件は、温度・水分・栄養です。石鹸を使ってしっかり手を洗い、肉や魚などの食品は、購入後出来るだけ早く冷蔵（凍）庫に入れましょう。調理の時、肉や魚・野菜など十分に加熱すると安全です。

6月 食育予定

13日(金)
・お弁当つめ
…弁当箱を持参し、自分の食べられる量を考えながら詰めます。
・食育パネルシアター(つき・ゆき)
…食材の三食分けについて学びます。
20日(金)
・かえるパン作り(以上児)
…パンにかえるの目、ツナサラダを詰めてもらいます。

「こいのぼりライス」に挑戦しました。

こいのぼりのトッピングに挑戦してくれました。みんな、色々なこいのぼりの形になっていました。



そしゃくの大切さ！

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？よく噛むことは、身体にうれしいことがいっぱいです。

① 誤嚥防止
② 集中力・記憶力アップ
③ 虫歯予防
④ 食べ物の消化・吸収アップ
⑤ 肥満予防

小さな時期からよく噛むことを心掛け、食事の時間は「よく噛んで食べよう」などと声かけをしながらよく噛む習慣をつけましょう。

5月のお出かけ給食のメニューです

スパゲティーミートソース

材料：4人分

- スパゲティー麺　200g
- 玉葱　120g
- にんにく　1かけ
- 味噌　10g
- コンソメ　4g
- 豚ひき肉　80g
- ピーマン　40g
- ケチャップ　80g
- ウスターソース　7g
- 油　10g

作り方

① 玉葱、ピーマン、にんにくはそれぞれみじん切りにする。
② フライパンに油、にんにくを入れ炒める。
③ にんにくが香ったら玉葱を加えよく炒め豚肉を加える。
④ ピーマンを炒め、調味料で味付けをする。
⑤ 茹でたスパゲティー麺に④をかければ完成！