

6月台所だより

R7年5月31日

谷頭 とも園

栄養士 森 一恵

梅雨に入りジメジメと蒸し暑い日が多くなり、食中毒も心配な季節です。先日、テレビではエコバックの誤った使用方法による食中毒の話題が放送されていました。そこで、買い物や家庭での保管のポイントをご紹介します。

◆買い物

- 消費期限を必ず確認し肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。買い物かごや袋に入れる時には、肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる。
- エコバックはこまめに洗ってしっかり乾燥させる。

◆家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。肉や魚は他の食品に肉汁などがつかないようにビニール袋や容器に入れて保管する。
- 冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎると冷気の循環が悪くなるので冷気が通るよう入れすぎに注意する。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2・30	3・17	4・18	5・19	6・20	7・21
午前食 昼食	さつま揚げ しらす干しとゴマの佃煮 豆苗のあえ物 油揚げのみそ汁 納豆、りんご お茶	ゆで豚のみそかけ わかめの佃煮 キャベツの和え物 玉ねぎのすまし汁 納豆、りんご お茶	さばみそ照り焼き アスパラの天ぷら 春雨サラダ かきたま汁 納豆、りんご お茶	じゃが芋のかき揚げ 高野豆腐と昆布の煮物 レタスのツナ和え 玉ねぎのみそ汁 納豆、りんご お茶	鶏肉の甘酢焼き さつま芋の天ぷら 小松菜のサラダ 切干大根のみそ汁 納豆、りんご お茶	ひじきごはん 豚汁 りんご お茶
午後食 (おやつ)	牛乳ヨーグルトプリン	牛乳 とうもろこし	牛乳 豆腐のきな粉もち	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 小豆蒸しパン	のりおにぎり
日	9・23	16・24	11・25	12・26	13・27	14・28
午前食 昼食	あじの南蛮漬け ゆで卵 大豆の煮物 キャベツのみそ汁 納豆、りんご お茶	鶏の塩こうじ焼き 千切り大根の酢の物 じゃこピーマン なめこのみそ汁 納豆、りんご お茶	さばの塩焼き 揚げにんじん さっぱりポテトサラダ 青さのみそ汁 納豆、りんご お茶	豆腐南蛮 大根しりしり やみつきキャベツ 南瓜のみそ汁 納豆、りんご お茶	煮しめ 揚げごぼう スティックきゅうり しめじのみそ汁 納豆、りんご お茶	豚肉のみそ丼 豆腐のすまし汁 りんご お茶
午後食 (おやつ)	ヨーグルト	かつおおにぎり	牛乳 かぼちゃケーキ	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 ごまじゃが餅	バナナ チーズ

～お知らせ～

6月10日(火)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。

◆梅雨時期や暑い季節のお弁当作りの注意点

☆よく炒めて十分に水分を飛ばす。

☆中心までしっかり火を通す。

☆すばやく冷まして、手を使わず箸でお弁当箱に詰める。おかずは種類ごとに仕切る。

☆きれいに洗って、よく乾燥させたお弁当箱を使用する。

★お弁当に限らず調理の前にはしっかり手を洗い、特に肉、魚、卵を扱う前後は念入りに洗いましょう。

汗をかいたら意識して水分補給をしましょう!!

晴れた日には額を流れるほど、雨の日でもジメジメと蒸し暑く、気づかぬ間にじわじわと汗をかいています。新陳代謝が激しい子どもたちは、たくさんの汗をかくため、水分をとらないと、熱中症への危険が高まります。子ども達は身体が小さく、アスファルトなど地面からの照り返しにも注意が必要です。また、通常の水分補給は「水やお茶」で十分です。脱水症状を起こした時にはスポーツ飲料も効果的ですが、スポーツ飲料には糖分が含まれており、水代わりに飲んででは糖分の摂りすぎになってしまいます。スポーツ飲料の飲みすぎには十分注意が必要です。