

# 給食だより6月号

2022年5月31日発行  
メテコール小規模保育園グループ



梅雨が近付いてきました。この季節はじめじめと暑かったり、逆に梅雨寒の日があったりして寒暖差で体調を崩しやすくなります。また、雨で外遊びが出来ないことも多くなるので、食欲もダウンしがちです。

バランスの良い食事や、しっかり休息をとることを心がけ、暑い夏に備えて体力を保持しましょう。

## 食中毒に注意！

梅雨から9月くらいまでの暑く湿気の多い季節には、細菌性の食中毒が起こりやすくなります。夏の食中毒を引き起こす細菌は、梅雨の時期の気温と湿度が大好きなので、食材や器具を衛生的に扱うことが大切です。

食中毒予防のためには、「①菌を付けない(手洗い)、②増やさない(冷蔵冷凍保存)、③やっつける(加熱殺菌)」の3つを徹底することが大切です。

また、抗菌防腐作用に優れた梅干しや酢、薬味野菜のシソ、ねぎ、しょうがなどをすることも効果的です。どれも、暑くなるこれからの季節にぴったりの食材ですね。上手に使って、おいしく食中毒予防に役立てましょう。

## 食中毒予防の3原則

<b>1 食中毒菌を付けない</b> <ul style="list-style-type: none"><li>●こまめに手洗い</li><li>●肉屋魚を触ったら、しっかり手洗い</li><li>●調理していない魚や肉は他の食品と分けてふたやラップをして保管</li><li>●肉・魚専用の包丁・まな板を用意</li></ul>	<b>2 食中毒菌をふやさない</b> <ul style="list-style-type: none"><li>●調理後すぐに食べる</li><li>●食品は冷蔵庫に保管する</li><li>●食品を長時間室温に置かない</li></ul>	<b>3 食中毒菌をやっつける</b> <ul style="list-style-type: none"><li>●よく加熱する</li><li>●器具は台所用漂白剤や熱湯で消毒する</li></ul>
--	--	--

## よく噛んで食べる習慣をつけよう

よく噛んで食べると唾液がたくさん出て、消化を助けて虫歯を予防していただけます。また噛むことによって脳の働きが活性化され、集中力や記憶力がアップすることも分かっています。離乳食が終わったら、しっかり噛むことを意識した食事をしましょう。

### 噛みごたえのある食事ってどんなもの？

- 食物繊維の多い根菜やきのこ、こんにゃく、肉や魚など。  
月齢や歯の生え方によって大きさを調整してあげましょう
- 柔らかいものなら、少し大きめに切ると噛む回数を増やすことができます。
- 複数の食材を組み合わせると、よく噛んで食べる料理になります。  
煮物などは、一つの食材ではなく様々な食感の食品を組み合わせましょう。



## なかよしパン

### 【材料 6個分】

- 生地
  - 薄力粉 50g×2
  - ベーキングパウダー 3g
  - 塩 ひとつまみ
  - 砂糖 大さじ1
  - 牛乳 大さじ1
  - プレーンヨーグルト 大さじ2
  - サラダ油 大さじ1
- 具材
  - ベーコン、チーズ、コーンなどお好みで。水気のないものがおすすめです。ドライカレーやハムマヨ、あんこやレーズンなどもおいしいですよ！



- ① 50gの薄力粉をボウルに量り、具材以外の材料を全て加えてへらで混ぜる。
- ② 生地に粘りが出てきたら残りの50gの薄力粉を加えて混ぜる。
- ③ 粉けがなくなってきたらボウルの中で滑らかになるまで手でこねる。つるつるとした感じになってきたら丸めて、ふんわりラップをかけて一時間ほど休ませる。
- ④ 生地を6等分して手で平たく丸く伸ばす。具材を包んだら閉じ目をしっかり閉じる。閉じ目を下にしてクッキングシートに並べたら、上部に切り込みを入れる。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで15分ほど焼いて出来上がり。