



# きゅうしょくだより

八千代保育園

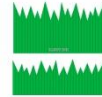
早いもので入園、進級から半年が経ちました。園生活に慣れてきたこの頃になると子どもたちの食欲が増してきます。10月には新米を始め、秋刀魚、さつまいも、きのこ、栗、柿、りんごなど美味しい食べものが豊富に出回ります。これらの旬の食材を出来るだけ給食に取り入れ、子どもたちにもりもり食べてもらい、寒い冬にむけて風邪に負けない体力をつけてもらいたいと思っています。

## ☆お弁当作りのポイント☆



行楽シーズンの 10 月はお弁当を持って出かける機会も多いのではないのでしょうか。あらためて安心なお弁当作りのポイントをお伝えします。

- ・当日の朝に調理・十分加熱しましょう：前日に作り置きした物も再度十分火を通します。
- ・冷ましましょう：十分に冷ました後にふたをしましょう。
- ・生野菜は避けましょう：仕切り用のレタスの代わりに葉の形のビニール製の仕切りを、ミニトマトはマリネ酢に漬けた物をおすすめします。



- ・その他
  - ・おにぎりはラップで握る。
  - ・箸を使って弁当を詰める。
  - ・手作業の多いキャラクター弁当は使い捨て手袋などを使用する。
  - ・御飯は酢飯にする、梅干し和えや甘酢を使ったおかずを取り入れるのもおすすめです。



## ☆食事作りにおける 0-157 感染症の予防☆

0-157 は非常に感染力の強い菌ですが、菌が口から入ってこない限り感染は起こりません。従って、手洗いの徹底、調理器具の衛生管理や食品の鮮度に気を付けるといったことで感染を防ぐことが出来ます。

### <0-157 予防のための 3 つの原則>

- ①手洗い：調理や食事の前には石けんでよく手を洗ってから流水で洗い流します。
- ②食物の加熱：0-157 は熱に弱く、75℃、1 分以上の加熱で死滅します。従って十分に加熱することが予防につながります。
- ③器具の消毒：包丁やまな板は肉魚用と野菜用を分けるのが安心です。使用後はよく洗った後に熱湯消毒、または市販の次亜塩素酸消毒液での消毒をした後、よく乾燥させます。スポンジも使い分けると良いでしょう。

9月4、15日  
に提供して  
好評でした！

## 八千代保育園 カルシウムが摂れる美味しいレシピ紹介 今月は『ミルクわらびもち』



牛乳が苦手でもパクパク食べることが  
出来ます。よく冷やしてお召し上がり下さい♪

### 材 料

① 牛乳	300 g	② きな粉	30 g
砂糖	25 g	砂糖	10 g
片栗粉	50g		

### 作り方

- ①鍋に①の牛乳、砂糖、片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ②①の鍋を火にかける。とろみが出るまで混ぜながら中火にかける。
- ③ぽつぽつしてきたら火を止め、水でぬらしたバット等に移し冷やす。
- ④お好みの大きさに切り分け②のきな粉をまぶして出来上がり。