



給食だより 6月号

平成29年度



大阪市立東中本保育所

給食担当 伊藤 真知子

梅雨の季節がやってきました。この時期は、食中毒を引き起こす細菌が活動するのにちょうど良い温度と湿度がそろっています。食事の前にはしっかりと手を洗い食中毒を予防しましょう。



☆食中毒を予防するには…☆

① 正しい手洗いの仕方を身につけましょう。

- ・流水で洗い流す
- ・石けんをよく泡立てて、つめや指の間、手首まで洗う。
- ・流水でよくすすぐ。
- ・清潔なタオルでふく。



② 細菌は熱に弱いので、よく火を通しましょう。

③ 細菌は冷蔵庫の温度で死ぬことはないので、日付の古いもの・調理してから時間がたったものは食べないようにしましょう。

④ 食べ物や器具をいつも清潔に保ちましょう。

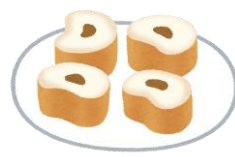


今月の目標

食事の前に手洗いを
しっかりしましょう

試食会のご案内

6/8 に保育参観を予定しています。
当日、保育参観後に給食試食会を行います。
ぜひご参加ください。



お麩のラスク

材料1人分 大阪市献立カード参照

麩	5 g
マーガリン	8 g
砂糖	5 g



☆ 作り方 ☆

- ① クッキングシートを敷いたオーブン皿に麩を重ねないように並べておく。
- ② マーガリンは溶かしておく。
- ③ ②と砂糖を混ぜ合わせたものをかけて、オーブンで焼き色がつくまで焼く。

☆ お麩のこと ☆

お麩って…栄養あるの？味が無いからといって栄養が無いと思いませんか？

ふわふわのお麩にはたくさんのメリットがあります！

お麩の主な栄養素はタンパク質。その他、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛などのミネラルがギュッと詰まっています。お麩は高齢者、幼児、病人の食事にもおすすめ。離乳食にも使われています。

肌や髪の毛、筋肉を作るたんぱく質は健康を維持するうえで欠かせない栄養素です！

お麩研究部 参照