

6がっ 給食だより

R6.6 中か保育園

季節の変わり目ぞい体カバ落ちてくる梅雨に入ります。

この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えたり、食品の味や風味の変化に気が付ずに食べてしまいがちです。

① しっかり加熱 ② すぐたたくに食べる ③ 冷蔵庫で保存する など
食品管理に気をつけてください。今月の給食だよりは、給食室内での食中毒対策についてご紹介させていただきます。

給食室での食中毒対策

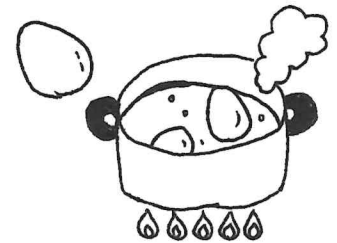
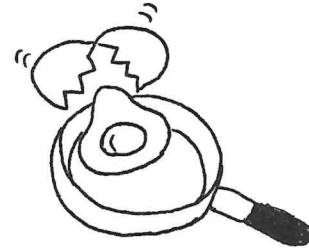
- ① 清潔な服装・マスクをつけ、しっかり手洗いをしアルコール消毒します。
- ② 野菜や果物は適切に洗浄、場合により消毒します。
- ③ 果物やそれ以上加熱しない食品、調理済みの食品には手袋を使用します。
- ④ 食品は加熱後、温度計で中心部の温度を測ります。(75℃を1分以上)
- ⑤ 調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは熱湯、または次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。
- ⑥ 包丁、まな板、器具等は用途別に分けて使用します。



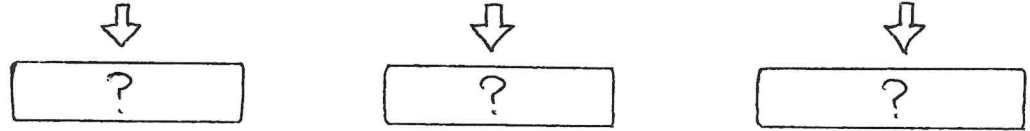
たまごが変身!! どうなった?



混ぜたり、焼いたり、茹でたりすると卵がいろいろな料理に変身するよ! 当てなよう!



- ① 割って焼いたら...? ② 混ぜて焼いたら...? ③ お湯で茹でたら...?



① 目玉焼き ② 卵焼き ③ ゆでたまご

五大栄養素のはたらき



- ・たんぱく質... 身体を作る
- ・脂質... 効率の良いエネルギー源となる
- ・炭水化物... すぐにエネルギー源となる (脳への唯一のエネルギー源)
- ・ビタミン... 身体の調子を整える
- ・ミネラル... 骨や歯などを作る

成長期の子どもは、多くの栄養素を必要としています。特にたんぱく質は筋肉や骨の形成に欠かせません。ラーメンや菓子パンなどの単品では、これらの栄養素が不足します。サプリメントで栄養素の補給はできますが、成長期には食品からとることが大切です。

エネルギー量の目安

- ・ごはん(1膳)・食パン(1枚) = 150~160kcal
- ・豚肉(60g)、卵(1個)、木綿豆腐(100g) = 約75kcal
- ・油(1cc)、バター・マヨネーズ(大さじ1) = 約20kcal

