

# 食事 6月 2023年

## 食中毒を予防しよう！！

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒が心配されます。味、臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう…ということがあるので、しっかり予防しましょう！

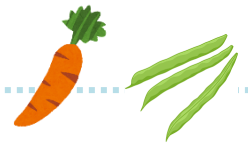
### 家庭での食中毒対策！！

- ①冷蔵や冷凍の必要な食品は購入後なるべく早く冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ②生肉や生魚はラップやビニール袋でしっかり包み、他の食材に触れないようにしましょう。
- ③調理前、生肉や生魚に触った後、よく手を洗いましょう。
- ④肉や魚はしっかりと火を通しましょう。特に肉や魚の生焼けには注意が必要です。
- ⑤生肉や生魚を切ったまな板や包丁は使ったらすぐに洗い、出来れば熱湯かけて消毒しましょう！
- ⑥冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍しましょう。
- ⑦食事の前も手を洗いましょう。
- ⑧作った料理は早めに食べきりましょう。



### 今月の保育園レシピ

#### 人参といんげんのごま和え



〈材料〉子ども2人+大人2人分

- ・いんげん・・・40g
- ・人参・・・180g
- ・すりごま・・・6g(小さじ2強)
- ・砂糖・・・3g(小さじ1)
- ・醤油・・・6g(小さじ2)
- ・かつおだし又は水・・・7g(小さじ1強)

〈作り方〉

- ①人参はマッチ棒くらいの大きさに切り、好みの固さに茹でる。
  - ②いんげんも好みの固さに茹で、食べやすい大きさに切る。
  - ③①と②を冷ます。
  - ④砂糖、醤油、かつおだし(水)をボールに合わせる。
  - ⑤③と④とすりごまを入れよく和えたら出来上がり。
- ★保育園ではいんげんを乳児は1cm、幼児は3cmくらいの長さに切っています。固さも乳児と幼児で茹で加減を分けています。

#### アスパラの華風和え

〈材料〉作りやすい分量

- ・アスパラ・・・200g
- ・人参・・・30g
- A {
  - ・砂糖・・・小さじ1/2
  - ・酢・・・小さじ1/2
  - ・ごま油・・・小さじ1/2
  - ・醤油・・・小さじ1

〈作り方〉

- ①アスパラは下1cmくらい固いところを切り落とす。ピーラーで下5cmくらい皮をむく。塩を入れた湯で、好みの固さに茹でる。人参も千切りにして好みの固さに茹でる。
- ②アスパラを食べやすい長さに切り、①の人参とボールに入れる。
- ③Aと②を合わせて出来上がり。

★アスパラ茹で加減★ひよこ、りす、うさぎ根本に近い方をつまんで簡単に押しつぶせる程度。

かば、きりん、ぞうカリカリ食感を残して

さっとゆでる。★切り方★スプーンや箸で食べやすい大きさにしましょう。

繊維が長いアスパラなので、乱切りにすると子どもが食べやすいですよ。

