



食育だより 6月号

令和 7 年 5 月 30 日
社会福祉法人国立保育会
上井草保育園

雨上がりの園庭を元気に駆け回る子どもたち。水たまりには青空が映っています。

毎年 6 月は「食育月間」です。園では野菜の栽培や観察を通して、みんなで美味しく食べる、そして食べ物の命に感謝する取り組みを行っています。この機会にご家庭でのお食事の時間などに、食を大切にする気持ちを意識してみてくださいね。



6 月は気温・湿度が高く、食中毒が増える時期になってきます。食中毒予防にまず大切なのは『手洗い・うがい』です。親子で丁寧に手を洗うこと、うがいなどを振り返ってみてください。食中毒だけでなく他の病気などの予防にもなりますので一石二鳥です。

調理する際に気を付けるポイント

① 菌をつけない

調理する前には必ず手洗いをし、手指についている菌を落としましょう。また、肉や魚を切った後も必ず手洗いをし、調理器具も消毒しましょう。



② 菌を増やさない

生ものや調理したものを室温で放置すると菌が繁殖します。買った食材はすぐに冷蔵庫に保管しましょう。また、温かい物は温かいうちに、冷たい物は冷たいうちに、調理後すぐ食べるようにしましょう。



③ 菌をやっつける

肉や魚はもちろん、野菜もしっかり中まで加熱しましょう。中心温度が 75℃以上を 1 分以上加熱することによって死滅します。(ノロウイルスは 85℃~90℃以上 90 秒加熱)使ったふきんやまな板、包丁等は洗剤で汚れを落とし煮沸したり塩素などで消毒をすると効果的です。

鶏肉の豆乳クリームソースがけ (大人2人分・幼児4人分程度)

今月のおすすめ
献立

- | | |
|-----------------|--------------------------------------|
| 鶏もも肉……………160g | ①肉は塩こしょうで味を付け、小麦粉をまがして焼く |
| 塩 こしょう(下味)……少々 | ②鍋に油を熱し玉ねぎを炒め大さじ1ほどの水(分量外)を加えて蒸し煮にする |
| 小麦粉(肉にまぶす)……少々 | ③野菜がやわらかくなったら豆乳を加えて静かに煮る※沸騰させない |
| 玉ねぎ……………40g | ④ボールに油を入れ小麦粉を加えてよく混ぜる |
| 豆乳……………50g | ⑤③に④のルウを加え塩で味を調え焦がさないように煮る |
| 油・小麦粉(ルウ)……各4g | ⑥①を盛り付け上から⑤をかける |
| 塩(仕上げ)……………少々 | |

