



令和6年6月5日

社会福祉法人 愛光会

ハローこども園

給食室

アジサイが咲き始め、そろそろ梅雨の季節ですね。湿度の上昇するこの時季は、細菌類の繁殖期でもあり、食中毒に注意が必要です。外から帰ってきた時はもちろん、食事の前にもしっかりと手を洗う習慣をつけましょう。また、体調を崩しやすい時季でもありますので、規則正しい生活を心掛けましょう。

【食中毒の予防3原則】

- ①つけない (清潔) ②ふやさない (迅速・冷却) ③やっつける (加熱・殺菌)

ご家庭の食事作りの際にも、確認しましょう！



夏場のお弁当で気をつけたいこと

毎月、愛情たっぷりのお弁当をありがとうございます。子ども達も、朝からとても楽しみにしています。今月のお弁当の日は6日(木)になりますので、よろしくお願いします。

いくつ知ってる？ 傷みにくいお弁当づくりのポイント



✓ 水分は大敵！

水分が残っていると細菌が繁殖する原因に...



✓ 素手はNG！



✓ しっかり加熱！



✓ 作り置きにも火を通す！



✓ ミニトマトのヘタは取る！



✓ ソース類は別添えに！



✓ しっかり冷ます！



✓ 保冷剤を活用！



※ 暑い時期は、給食室でお弁当を保管します。お弁当袋にもしっかりと記名をお願いします。

☆レシピ紹介☆ ～超簡単♪コーンパン～ 朝ごはんにも、おやつにもおすすめです！

材料

- ・ホットケーキ粉 200g
- ・絹ごし豆腐 150g
- ・コーン缶 50g
- ・ピザ用チーズ 30g

作り方

- ①全ての材料をボウルに入れて混ぜる。
- ②ピンポン玉ぐらいの大きさに丸め、180℃のオーブンで、10分ほど焼く。※ハムを入れても美味しいよ！