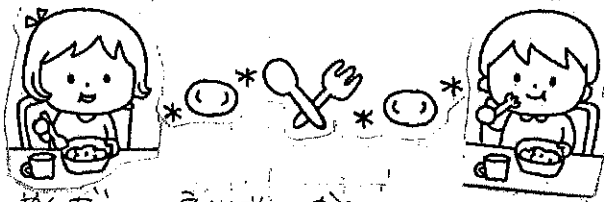


給食だより 6月号



これから梅雨の季節がやります。この時期は菌が増える食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまい「ちなのど」食中毒に注意しましょう。

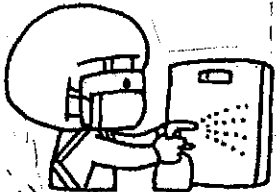
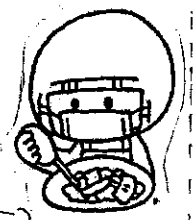


食中毒やコロナ対策に役立つ衛生管理



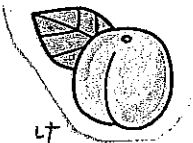
給食室でやっている家庭でも役立つ対策を紹介します。

- 時計・指輪などアクセサリーをはずす
- 手指の洗浄はハンドソープで洗いアルコール消毒を十分に行なう
- つめはいつも短く切っておく
- 調理場をいつもきれいに整理整頓をしがける
- 冷凍冷蔵庫は清潔に保ち常に適正温度で管理する
- 食材は汚染がないように分けて保管する
- まな板・包丁の洗浄・消毒・乾燥に注意し、魚・肉・野菜・調理済食品ごとに使用を使いわける。
- ふきんは清潔なものを使用し、用途別に使いわける。



食べもので菌をやっつけよう!

梅



お茶



梅干しは三毒を消す」とい
い伝えがあるといい。食物の毒、
血の毒・水の毒の三つの毒を
消す作用があるとされて食中毒
水あたりに交効果を発揮します。
また、殺菌作用と疲れをとる交効果も
あります。

緑茶にはカテキンやビタミンC
ミネラルが含まれていて抗菌作用
がある体にとっても良い飲みものです。
ただ「胃越しのお茶はのむな!」と
いうことわざがあり、時間をおいた
お茶は香りもなくなり、消化を悪くする
渋味のある成分を出します。

これからが旬のおくらペロ——!!

☆ おくらのねばねばには
便秘の予防・改善に交効果がある
ペクチンやたんぱく質の吸収を助ける
ムチンが豊富に含まれています。
また、β-カロテン・ゼラミンや
食物せんい・カリウム・カルシウムなども
多く含まれています。

☆ おくらのおいしいゆでかた ☆

- ① 入たはぎりぎりのところで切りおとす。ニニ!!
- ② まな板の上にはらべて塩をふいて、ごろごろする
- ③ お湯で4分~1分半ゆでる

☆ お好みの大きさに切って
おががえや納豆とあえても
おいしいですよ

