



食育だより



梅雨！

この時期、特に気を付けていただきたいのが「食中毒」！

食中毒の原因となる菌にとっては願ってもない時期です。

食中毒を防ぐには、あらゆる菌の栄養となる「水分・温度・時間」の管理をしっかり行うことが大切です。



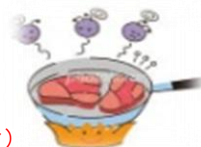
= 食中毒予防三原則 =

- つけない = 「手洗い」
- ふやさない = 「食品保管時の温度管理」
- やっつける = 「加熱調理」



● 「食中毒予防の原則」

- A 調理前の手洗いの徹底。
- B 食材は低温で保管。「冷蔵・冷凍」
- C 食品の中心まで加熱。(75℃で1分以上加熱)
- D まな板・包丁・布きんなどは、漂白剤で殺菌。
- E 食材(食品)ごと調理器具を分けて作業。(肉用・魚用・野菜用等々)
- F 調理後は早く食べる。

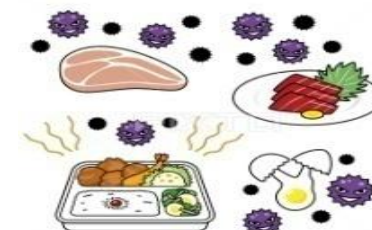
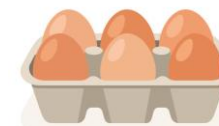


★ 「この食品に気を付けよう」

- A 生肉・生卵などの生食品。(過熱が不十分な食品・半生)
- B カレーやシチュー・味噌汁(低酸素下で繁殖するウェルシュ菌が鍋底で繁殖する)
100℃で60分加熱しても死滅しない熱に強い菌です。
* 保存するには、氷水等々で10度以下まで冷やしてから保存。



賞味期限と消費期限の違いわかりますか？



賞味期限・・・「おいしく食べられる期限」で、「食品のおいしさ」を保証するもので、長期間衛生的に保存できる加工食品に用いられます。
この期間を過ぎても、「賞味期限の1.1倍～1.5倍」までは問題ないようです。
*** 缶詰・スナック菓子・ハム・冷蔵や常温で保存がきく食品

消費期限・・・「安心して食べられる期限」です。
「品質の安全性」を保証するものです。(期限を過ぎたら食べない)
*** 弁当・サンドイッチ・生めん・ケーキ・生菓子、長く保存ができない食品





「5/8・9」に夏野菜を植えました～



年少・「ミニトマト・枝豆」： 年中・「ミニトマト&きゅうり&オクラ」： 年長・「ミニトマト&ピーマン&なす」



土のお布団をしっかり
掛けてくれました♡



年少さんも頑張ってくれ
ましたね♡



年中さんもお友だち
と仲良く植えてくれ



みんな優しく、丁寧に植えてくれました♡♡♡
きっと、美味しいお野菜がたくさんできると思います♡♡♡♡♡
～お野菜のお世話をお願いします((´∀`))～



美味しくなあれ
おまじないが届く



収穫できたら
クッキングでピザ
作ろうね♡



お友だちと協力♡
みんな楽しく植えて
いました♡





さつまいも

！「5/13」・さつまいもの苗を植えました！



さつまいも



さすが年長さん！
お芋さんができるのが楽しみだね♡

慣れた手つきで頑張って植え
てくれました♡



初めての苗植え!!
年中さんの小さな手でやさしく植えてえてくれました(笑)



子どもたちが上手にサツマイモの苗を植えてくれました!!
秋になれば楽しい「お芋掘り」・冬になれば美味しい「焼き芋パーティー」♡
自分たちで植えて育てたサツマイモの収穫が今から楽しみです♡♡♡