



7月給食だより



社会福祉法人誠和会
ひまわり保育園
令和元年7月

梅雨があけると、いよいよ子どもたちの大好きな夏がやってきます。夏には、太陽の光をたっぷり浴びて、真っ赤に実ったトマトや、紫色に輝いた茄子、緑色の胡瓜や、色とりどりのピーマンなど、まさに夏は野菜の季節です。

蒸し暑さの為、食欲が低下して夏バテにならない為にも、色鮮やかな野菜をたっぷり食べて、体の調子を整え元気に過ごしましょう。



(食中毒に注意！)

食中毒が多くなる時期です。
食品の取り扱いに注意しましょう。

☆食中毒予防の3原則

- ・菌を付けない
- ・菌を増やさない
- ・菌を殺す



☆食中毒予防の6つのポイント

- ・食品の購入時
消費期限などを確認して購入する。
肉や魚の汁が漏れないように袋に入れる。
- ・保存方法
買った食材は素早く、冷凍・冷蔵で保存する。
冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下。
- ・下準備の方法
まな板は野菜と魚や肉用に分ける。
- ・調理方法
75℃以上で1分以上加熱する。
- ・盛り付け
清潔な手で、清潔な食器や食具を使う。
- ・残った食品は？
時間がたち過ぎた物は、思い切って処分する。

《七夕にはそうめん》

7月7日の七夕には、そうめんを食べると病気になるいと言われていいます。暑いこの時期にピッタリの食べ物で、天の川に見立てることもできます。そうめんの中にはピンクや緑や黄色の物が入った物がありますが、「たなぼたさま」の歌詞にあるように「5色の短冊」とあるように、そうめんや短冊の色には厄除けの意味が込められています。



今日は何の日？



7月10日は納豆の日です。語呂合わせが由来で、1981年に関西納豆工業協同組合が関西での納豆の消費拡大のため定めたのが始まりで、その後1992年に改めて全国納豆協同組合連合会が「納豆の日」と定め全国的な記念日となりました。

