

食育だより

きづくり保育園

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！



子どもが誤嚥しやすい食べ物

- ・ぶどう・ミニトマト (4等分に切ってね)
- ・ゼリー } つるっとして
- ・うずらの卵 } 危ない
- ・枝豆(5歳以下は食べない事が望ましい)



充分に火を通してからあげなどの揚げ物やきんぴらごぼうは傷みにくい



<腐りやすい食べ物>

- ・半熟卵 ・生野菜 ・魚介類 ・煮物 ・混ぜご飯 ・チャーハン
- ・チーズ、ちくわ、かまぼこなどの加工品
- ・ポテトサラダやマカロニサラダなどのマヨネーズを使用した物

意外と汚い!!水筒・マイボトル

暖かくなり子どもたちも外遊びや散歩などの活動も増え、水分補給が大切になり、水筒が活躍する季節になりました。水筒はそれほど汚れていないように見えて実は見えない雑菌が潜んでいたり匂いや黒ずみなど意外と汚れています。

水筒の正しい洗い方



- 1 パーツを分解する
- 2 洗剤で洗う
- 3 しっかり乾燥させる

※ストローやパッキンなどは漂白剤で週1回のお手入れをしましょう!!

水筒のNGな洗い方4選

ウエザーニュース

× たわしでゴシゴシ洗い

→ 細かな傷がついたり塗装がはがれる可能性も。本体外部やパッキン等だけでなく、内部もNG



× 研磨剤・重曹を使う

→ 重曹も研磨効果があるため、水筒のお手入れには適さない

× 漂白剤でスッキリ!

→ 「酸素系漂白剤」は本体内部のみOK。「塩素系漂白剤」はサビや穴あきの原因となるため厳禁。

× 他の食器と一緒に食洗機へ

→ 食器洗い乾燥機は、食洗機対応の水筒のみ使用可能

保育園のコロッケ

<材料> 3~4人分

- ・メークイン 500g
- ・合挽肉 180g
- ・玉ねぎ 180g
- ・しょうゆ 大1/2
- ・コンソメ 2g
- ・パン粉
- ・小麦粉
- ・卵
- ・あげ油



<作り方>

- ①メークインは皮をむいて1cmくらいの輪切りに切り水から茹でる。やわらかく茹でたらお湯を切り、熱いうちにつぶす。
- ②フライパンで合挽肉を炒める。みじん切りした玉ねぎを加える。コンソメ、しょうゆを入れて炒めたら粗熱をとる。
- ③①と②を混ぜ合わせてコロッケの形を作る。1時間ほど冷蔵庫でねかせる。※冷えて固くなり衣がつけやすくなる。
- ④小麦粉→卵→パン粉の順で衣をつけて170度くらいの油で揚げる