



令和 7 年 7 月 1 日発行

日々の給食で食育を！ 今月のメニュー紹介「夏野菜のキーマカレー」



「キーマカレー」はインド料理のひとつで、ひき肉を使用したカレー料理のことです。

「キーマ (Keema, Qeema)」はヒンディー語やウルドゥー語で「細切れ肉」または「ひき肉」を意味します。

今月は、保育園の給食になすやズッキーニ、トマトなどの夏野菜をたっぷり使ったキーマカレーを取り入れました。

暑い時期は食欲が落ちやすくなりますが、カレースパイスが食欲をそそり、子どもたちにも人気のメニューです。

普段お野菜が苦手な子も、キーマカレーに入っているお野菜はとても美味しそうに食べてくれます！

ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね♡

食中毒に気を付けよう！！ 食中毒予防の三原則

① 菌をつけない

◆手をしっかり洗う

外から帰宅した時、トイレ使用后、ペットにふれた後、調理や食事の前、生の肉や魚・卵を触った後、おむつを処理した後などは、石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。(下記参照)

◆分けて保管する

加熱前の肉や魚と、火を通さない野菜等は、買い物から持ち帰る時や冷蔵庫内でお互いがつかないように、分けて包む・保管するようにしましょう。

◆熱湯や塩素剤で消毒する

包丁やまな板、ふきん等は、熱湯や塩素剤などで、こまめに消毒しましょう。

② 菌を増やさない

◆常温に置く時間を短く

細菌は30～37℃付近で特に増えやすくなります。買い物から持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。生ものや作った料理はなるべく早く食べるようにしましょう。すぐに食べない料理は冷蔵庫に入れて保存しましょう。なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖します。冷蔵庫を過信せず早めに食べることが大切です。また、冷蔵庫の詰めすぎにも注意しましょう。目安は7割程度です。

③ 菌をやっつける

◆しっかり火を通す

表面だけではなく、食品の中心部まで十分に加熱しましょう。電子レンジを使用する場合は、均一に加熱されているか確認しましょう。