



気温・湿度が上昇し、食中毒が発生しやすい時期になりました。
乳幼児は、食中毒にかかると高熱や嘔吐、下痢などの症状が重くなることがあります。安心しておいしい食事ができるように、家庭での衛生管理を見直してみましょう。

★今月の目標★
食中毒を
予防しましょう

家庭でできる！食中毒予防3つのポイント

①つけない！

- 調理の前は、必ず手を洗う。
- 包丁やまな板は、「肉・魚用」と「野菜用」で使い分ける。
- 肉や魚は、ビニール袋や蓋付きの容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないように保存する。



②増やさない！

- 肉や魚などの生鮮食品やそう菜などは、買い物から帰ってきたらすぐに冷蔵庫に入れる。
- 調理したものは早めに食べる。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ち、食材を詰めすぎない。



③やっつける！

- 食品の中心まで十分に加熱する。
中心温度75℃で1分以上の加熱が目安です！
- 使用後の調理器具は、洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌するか、台所用除菌剤で消毒する。



上手に手を洗おう！汚れが残りやすい場所はどこかな？

指の間

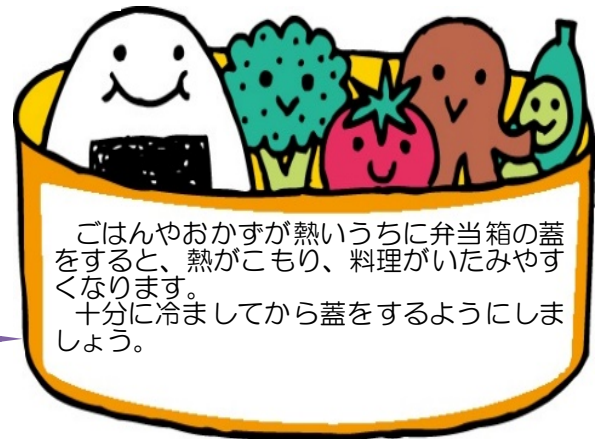
爪指先

親指のまわり

しわ

汚れが残りやすい場所は、特に時間をかけて洗いましょう。

お弁当を詰めるときのお願い



ごはんやおかずが熱いうちに弁当箱の蓋をすると、熱がこもり、料理がいたみやすくなります。
十分に冷ましてから蓋をするようにしましょう。

<献立紹介>

魚のカレー揚げ ～4人分～



カレー風味は暑い時期にも食欲をそそります！

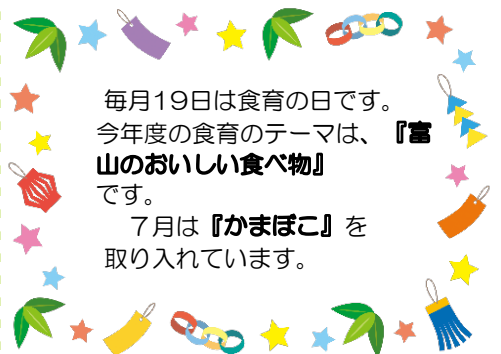
(材料)

- | | | | |
|-------|--------|-------|--------|
| ・鱈切身 | 40g×4切 | ・でんぷん | 大さじ2 |
| ・塩 | 少々 | ・カレー粉 | 小さじ1/2 |
| ・こしょう | 少々 | | |

- ① 鱈に塩・こしょうをふりかけておく。
- ② でんぷんとカレー粉を混ぜ合わせておく。
- ③ ①に②をまぶして油で揚げる。

毎月19日は食育の日です。
今年度の食育のテーマは、『富山のおいしい食べ物』です。

7月は『かまぼこ』を取り入れています。



7月のランチメニュー



にじパン…今月のAクラスの誕生日のみ、にじパンに自分の好きなパンのお買い物にいきます。給食時に、その買ってきたパンを食べます。

西田地方保育園

| 日 | 曜 | 保育園行事 | 午前おやつ | 飲み物 | 未満児 主食 | 以上児 主食 | 昼食 | 午後おやつ | | |
|----|---|----------------------|-----------|-----|-----------|-------------|-------------------------------------|---------------|--------------------|----------|
| | | | | | | | | 未満児 | 以上児 | 飲み物 |
| 1 | 金 | | さくふわせんべい | 牛乳 | | ごはん | 焼肉 ゆかり和え 枝豆(以上児) 高野豆腐含煮 | ムーンライト | | 牛乳 |
| 2 | 土 | | ハイハイ | お茶 | | | 食パン ブルーベリージャム 切れてるかまぼこ 牛乳 マスカットゼリー | プリンタルト | | りんごジュース |
| 4 | 月 | 保育体験 14歳の挑戦 | まあいクラッカー | 牛乳 | | ごはん | 鮭のマスタード焼き 甘酢和え ミネストローネ | ホットケーキ | | 牛乳 |
| 5 | 火 | 自然体験(立少)A | パンキンせんべい | 牛乳 | | ごはん | 麻婆豆腐 鶏肉の塩こうじ焼き かぶひたし カラフルトマト | たべっ子おやさい | | ぶどうジュース |
| 6 | 水 | 親子サークル | カルシウムせんべい | 牛乳 | | ひじきごはん | チーズオムレツ ブロッコリーのごまだれ なめこのみそ汁 | 冷凍パン | | お茶 |
| 7 | 木 | 七夕のつどい | マンナビスケツト | 牛乳 | | | そうめん 星型ハンバーグケチャップかけ スティックきゅうり セタゼリー | お野菜せんべい | 古代米せんべい | きになる野菜 |
| 8 | 金 | キットムーン ヒーローショー | こめせんべい | 牛乳 | | 食パン | 魚のカレー揚げ コーン和え トマトじゃがいものベーコン煮 | ヨーグルトクレープ | | 牛乳 |
| 9 | 土 | | 野菜ハイハイ | お茶 | | | 食パン ラフランスジャム 魚肉ソーセージ 牛乳 みかんゼリー | ガトーショコラ | | グレープジュース |
| 11 | 月 | | ポーロ | 牛乳 | | ごはん | 牛肉の塩こうじ焼き 豆苗のナムル トマト 切干大根のコンソメ炒め | ミニたい焼き | | 牛乳 |
| 12 | 火 | 保育体験 サッカー教室① | ブリッツ | 牛乳 | | ごはん | 鮭の照り焼き ハムサラダ コーンスープ | アンパンマンソフトせんべい | | ココアミルク |
| 13 | 水 | 親子サークル サッカー教室② | かぼちゃせんべい | 牛乳 | | コーンライス | ウインナーソーテー 小松菜ひたし わかめスープ | ピーチゼリー | ピーチゼリー さつまいもチップ | お茶 |
| 14 | 木 | 交通安全指導 音楽教室ABC(ほし) | ウエハース | 牛乳 | | ごはん | みそカツ スパイシーポテト トマト かきたま汁 | ひとくちしょうゆせんべい | | ヤクルト |
| 15 | 金 | 保育体験 音楽教室ABC(つき) | 野菜せん | 牛乳 | | ごはん | 魚のおろしあんかけ マカロニサラダ れんこんのうま煮 ミニパン缶 | にしでん手作りクッキー | | 牛乳 |
| 16 | 土 | | 野菜家族 | お茶 | | | 食パン みかんジャム 切れてるかまぼこ 牛乳 マスカットゼリー | メープルマフィン | | りんごジュース |
| 19 | 火 | 身体計測 | ソースせんべい | 牛乳 | | ごはん | 親子煮 焼きかまぼこ 小松菜のごま和え | プリン | | お茶 |
| 20 | 水 | 親子サークル | にんじんせんべい | 牛乳 | | 夏野菜カレー | 華風和え 黄桃缶 | のりものビスケット | きらず揚げ | 牛乳 |
| 21 | 木 | 防火教室(ABC) 保育体験 | かぼちゃクッキー | 牛乳 | | 食パン | アジのナゲットドレッシングサラダ 野菜スープ | フルーツポンチ | | お茶 |
| 22 | 金 | グライズ教室(B) | クラッカー | 牛乳 | | にじパン 食パン | えびクリームスパゲッティ 鶏肉の照り焼き 即席漬トマト | おとっと | | 牛乳 |
| 23 | 土 | | おこさませんべい | お茶 | | | 食パン りんごジャム 魚肉ソーセージ 牛乳 みかんゼリー | りんごタルト | | グレープジュース |
| 25 | 月 | グライズ教室(A) | エリーゼ | 牛乳 | | ごはん | 鮭のチャンチャン焼き きゅうりの酢の物 かぼちゃのうま煮 | みたらし芋もち | | 牛乳 |
| 26 | 火 | 園外保育(東黒牧)B | ビスコ(ミルク) | 牛乳 | | 食パン | ツナ入りオムレツ 塩昆布和え トマト煮込み | 星たべよ | 星たべよ グレープゼリー | りんごジュース |
| 27 | 水 | 園外保育(東黒牧)C 親子サークル | 野菜ポーロ | 牛乳 | | ごはん | 鶏肉の甘酢炒め 塩きゅうり ポテトフライ りんご缶 | ぼたぼた焼き | | 豆乳飲料 |
| 28 | 木 | 不審者対応訓練 | クリケット | 牛乳 | | ゆかりごはん | お好み焼き ブロッコリーひたし 夏野菜のみそ汁 | 黒ごませんべい | | 牛乳 |
| 29 | 金 | 保育体験 | 枝豆せんべい | 牛乳 | | ごはん | 魚の天ぷら ほうれんそうナムル トマト 冬瓜の吉野煮 | 豆乳アイス | | お茶 |
| 30 | 土 | | 小魚家族 | お茶 | | | 食パン いちごジャム 切れてるかまぼこ 牛乳 マスカットゼリー | プリンタルト | | グレープジュース |