



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。



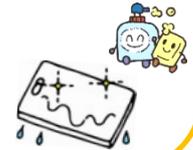
②増やさない！

- 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

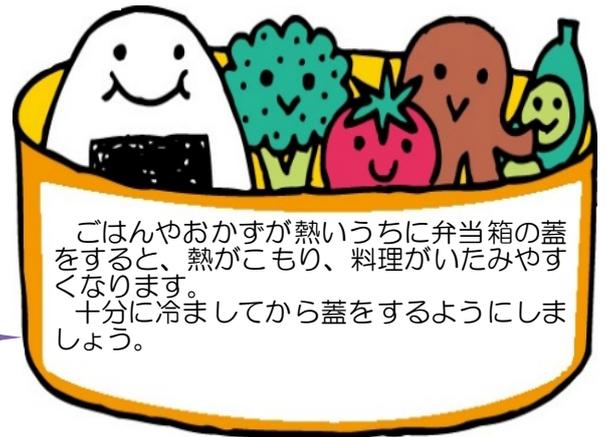
爪
指先

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！

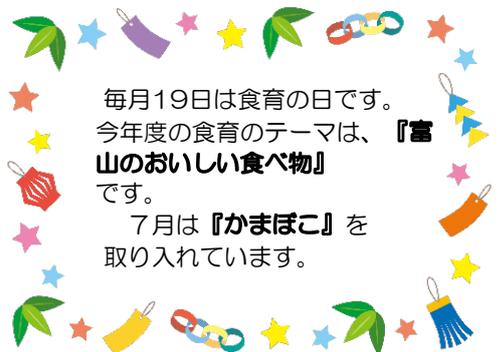
(材料)

- | | | | |
|-------|--------|-------|--------|
| ・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	グラウジーズ教室(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	おととと		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	グラウジーズ教室(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