

給食だより

7月号

令和3年6月30日

西田地方保育園



今月の目標

食中毒を予防しましょう



だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じるようになりました。気温や湿度が高くなる時期は、食中毒が発生しやすくなります。特に乳幼児は、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。

食中毒予防のチェックポイント

菌をつけない!

- 調理の前に手を洗っている。
- 包丁やまな板は、「肉・魚用」と「野菜用」に分けている。
- 他の食品に菌が付着しないように、密封容器に入れり、ラップをかけたりして保管している。



菌を増やさない!

- 肉や魚などの生鮮食品や野菜などは、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫に入れている。
- 調理後すぐに食べるように心がけている。
- 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ようにしている。



菌をやっつける

- 食品の中心までしっかり加熱している。
★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、洗剤でよく洗っている。

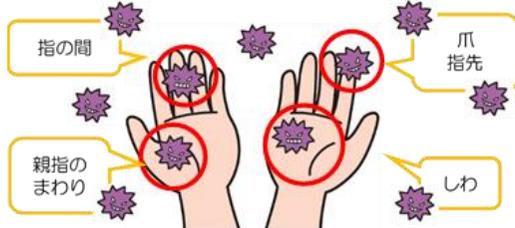


お弁当が傷まない工夫

- ・ハムやかまぼこなど、生食できる加工食品もできるだけ加熱しましょう。
- ・お弁当箱は、ごはんやおかずが冷めてからふたをしましょう。
- ・保冷剤などを活用し、冷やして保管しましょう。



～手の洗い残しに要注意!～



汚れの残りやすいところを意識して洗いましょう!

<献立紹介> トマト煮込み ~4人分~

(材料)		A	
・油	適量	・水	250ml
・豚肉	240g	・コッパの素	小さじ1
・たまねぎ	1個	・トマトチップ	40g
・じゃがいも	1個	・ウスターソース	小さじ1
・トマト	2個	・さとう	小さじ2
		・塩	少々
		・グリーンピース	適量

(作り方)

- たまねぎはうす切り、じゃがいもとトマトは一口大に切る。
- 鍋に油を熱し、豚肉、たまねぎ、じゃがいもを炒める。
- ②にトマトとAを入れ、具材が柔らかくなるまで煮込む。
- 具材が柔らかくなったら塩を入れて味を調え、グリーンピースを加えてひと煮たちさせる。



日	曜	保育園行事	主食	献立名
1	木	午睡開始(AB)	ご飯	炒り豆腐・えごま入り野菜かき揚げ・切り干し大根のおひたし・トマト
2	金		ご飯	魚のレモンみそ焼き・コーン和え・肉じゃが
3	土			食パン・ブルーベリージャム・チーズかまぼこ・牛乳・みかんゼリー
5	月	園外保育 東黒牧(A)	ご飯	鮭のからあげ・甘酢和え・関東煮
6	火	サッカー教室(ほし) 保育体験	ひじき ご飯	厚焼卵・ブロッコリーひたし・なめこのみそ汁
7	水	七夕のつどい 親子サークル		そうめん・星型ハンバーグ・スティックきゅうり・トマト・七夕ゼリー
8	木	交通安全指導 サッカー教室(つき) 保育体験	ご飯	厚揚げと野菜のあんからめ・蒸しかまぼこ・はりはり和え
9	金		食パン	アジフライ・ゆでキャベツ・トマト煮込み
10	土			食パン・りんごジャム・型抜きチーズ・牛乳・ぶどうゼリー
12	月	身体計測	ご飯	焼肉・ゆかり和え・枝豆・じゃがいものつや煮
13	火		ご飯	白身魚フライ・水菜のごまだれ・トマト・高野豆腐含煮
14	水	親子サークル	ふりかけ ご飯	ウインナーソーテー・チンゲンサイひたし・わかめスープ
15	木	音楽リズム(ほし) 保育体験	ご飯	鮭のマスタード焼き・きゅうりの酢の物・かぼちゃのうま煮
16	金	音楽リズム(つき)	食パン	みそカツ・マヨネーズポテト・トマト・かきたま汁
17	土			食パン・みかんジャム・スライスチーズ・牛乳・みかんゼリー
19	月		ご飯	オムレツ・麻婆なす・ポテトスープ
20	火		ご飯	揚げだし豆腐・鶏肉の甘酢炒め・塩きゅうり
21	水	親子サークル 避難消防訓練 (引き渡し訓練)	あおなご ご飯	にしんの照焼き・ブロッコリーのごまだれ・トマト・豚汁
24	土			食パン・いちごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ぶどうゼリー
26	月		◎食パン	スパゲティナポリタン・ムニエル・白菜ひたし
27	火	不審者対応訓練 保育体験	ご飯	千草焼き・キャベツのみそ和え・煮しめ・ミニパン缶
28	水	親子サークル	夏野菜 カレー	福神漬・もやししょうゆ和え・すいか
29	木	交通安全教室	食パン	鶏肉の照焼き・マリネサラダ・野菜スープ
30	金		ご飯	魚の天ぷら・ほうれんそうナムル・冬瓜の吉野煮
31	土			食パン・ブルーベリージャム・スライスチーズ・牛乳・みかんゼリー

◎は3歳以上児のみつきます。