



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の3原則

①つけない!

- 調理の前は、必ず手を洗う。
- 包丁やまな板は野菜から使う。肉や魚を切った後に野菜を切るときは、洗剤で洗う。
- 肉や魚は、汁が漏れないよう容器に入れて保管する。



②増やさない!

- 要冷蔵品、冷凍品は買ったらすぐ冷蔵冷凍庫にしまう。
(常温で長時間持ち歩かない)
- 冷蔵庫内の温度を10℃以下に保つ。(詰めすぎ注意!)
- 調理したものは早めに食べる。
- 残った食品を保存するときは冷蔵庫へ入れる。

③やっつける!

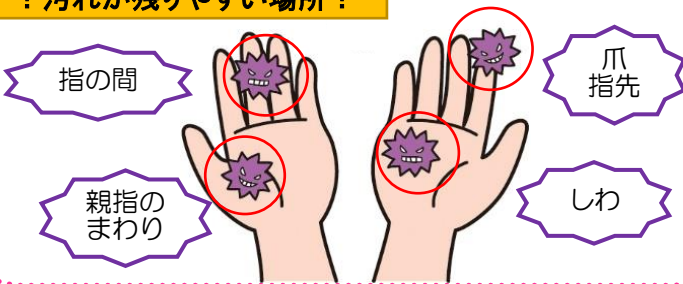
- 食品の中心まで十分に加熱する。(中心温度75℃で1分以上の加熱が目安)
- 使用後の調理器具は、よく洗い、熱湯をかけて殺菌するか、台所用除菌剤で消毒する。



汚れが残しやすい場所はどこかな?

汚れが残しやすい場所は、特に時間をかけて洗いましょう。

! 汚れが残しやすい場所!



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。

保冷剤などを活用し、温度管理に気を付けましょう。



<献立紹介>ほうれん草ナムル ~4人分~

(材料)

ほうれんそう	1束	A	ごま	小さじ	1/2
にんじん(中)	1/5本		しょうゆ	小さじ	1と1/2
			ごま油	小さじ	1/2
			砂糖	小さじ	1/4

(作り方)

- ① ほうれんそうは、茹でて水気を切り、2~3cmの長さに切る。
- ② にんじんは、千切りにし、茹でる。
- ③ Aの調味料は、混ぜ合わせる。
- ④ ①、②に③を加えて、和える。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。

7月は福井県の『ソースかつ丼』を取り入れています。

ひっでうまい!



※ひっで…福井弁で“とても”



7月のランチメニュー



にじパン…今月のAクラスの誕生児のみ、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。

日	曜	保育園行事	午前おやつ	未満児		以上児	主食	主食	昼食	午後おやつ		
				未満児	以上児					飲み物		
1	土		小魚家族・お茶						食パン・みかんジャム・牛乳・切れてるかまぼこ・ももゼリー	メープルマフィン		りんごジュース
3	月	午睡開始(AB) 保育体験 避難消火訓練 (引き渡し)	えだまめビスケット・牛乳				食パン		鮭のみそマヨネーズ焼き・ブロッコリー・コンソメスープ・黄桃缶	プリン		お茶
4	火		かぼちゃせんべい・牛乳				わかめごはん		星型コロッセ・即席漬・トマト・ワンドンスープ	ラングリー		牛乳
5	水	自然体験(立少) Aクラス 親子サークル	ハーベスト・牛乳				ごはん		豚肉の塩だれ炒め・和風粉ふきいも・高野豆腐含煮	ハッピーターン		きになる野菜 アップルキャラット
6	木		ミルクせんべい・牛乳				ごはん		千草焼き・水菜サラダ・じゃがいものみそ汁	コーンのおほしさま		牛乳
7	金	七夕の集い	星たべよ・牛乳				そうめん		星型ハンバーグ・スティックきゅうり・七夕ゼリー	和菓子 七夕		お茶
8	土		ハイハイン・お茶						食パン・りんごジャム・牛乳・魚肉ソーセージ・みかんゼリー	ガトーショコラ		グレープジュース
10	月	アッキー体操 (Aクラス)	カルシウム塩せんべい・牛乳				ひじきごはん		魚フライ・ブロッコリーサラダ・かぼちゃのうま煮	ミレービスケット		牛乳
11	火	交通安全指導	マンナビスケット・牛乳				ごはん		ポイルウインナー・大根サラダ・厚揚げのそぼろ煮	ぶくじゃが		牛乳
12	水	自然体験(立少) Bクラス 親子サークル	アスパラガスビスケット・牛乳				ごはん		鶏肉の塩こうじ焼き・小松菜のごま和え・トマト・五目みそ汁	おこめリング		豆乳飲料
13	木	保育体験	にんじんせんべい・牛乳				ごはん		焼肉・塩きゅうり・焼き豆腐の田楽	麩のラスク		牛乳
14	金	アッキー体操 (Bクラス)	ビスコ・牛乳				食パン		豆乳クリームスパゲッティ・鮭のバターしょうゆ焼き・甘酢和え	野菜コンソメリング		牛乳
15	土		お子様せんべい・お茶						食パン・ブルーベリージャム・牛乳・切れてるかまぼこ・ももゼリー	プリンタルト		りんごジュース
18	火	保育体験	ふんわりコーン・牛乳				食パン		ツナ入りオムレツ・もやししょうゆ和え・ミネストローネ	アンパンマンソフトせんべい		牛乳
19	水	親子サークル 身体計測	のりものビスケット・牛乳				ソースカツ丼		ゆできゃべつ・かぼちゃのみそ汁	ヨーグルトクレープ		牛乳
20	木	サッカー教室 (ほし)	パンキンせんべい・牛乳				ごはん		ミートボールケチャップからめ・ブロッコリーのごまだれ・冬瓜の吉野煮	こめせんべい	きらず揚げ	牛乳
21	金	サッカー教室 (つき)	ウエハース・牛乳				ごはん		カレームニエル・コーン和え・豚汁	フルーツポンチ		お茶
22	土		野菜ハイハイン・お茶						食パン・りんごジャム・牛乳・魚肉ソーセージ・みかんゼリー	りんごタルト		グレープジュース
24	月	保育体験	ソースせんべい・牛乳				ごはん		麻婆豆腐・野菜シューマイ・ゆかり和え	豆乳アイス		お茶
25	火	保育体験	水族館のなかまたち・牛乳				食パン		豚肉のガーリック炒め・いそ和え・かぼちゃのベーコン煮	ムーンライト		牛乳
26	水	親子サークル	まあるいクラッカー・牛乳				夏野菜カレー		ブロッコリーひたし・バナナ	まがりせんべい		ココアミルク
27	木	音楽リズム(ほし)	白い風船・牛乳				ごはん		魚の天ぷら・キャベツのおかか和え・豆腐スープ	すいか		お茶
28	金	音楽リズム(つき)	やわらかおかき・牛乳				ごはん		魚肉ソーセージ入りオムレツ・豆苗のナムル・じゃがいものつや煮	ぼたぼた焼		牛乳
29	土		野菜家族・お茶						食パン・みかんジャム・牛乳・切れてるかまぼこ・ももゼリー	レモンマフィン		りんごジュース ジュース
31	月	体操教室 (C ねこ)	さくふわせんべい・牛乳				ごはん		鶏肉のマスタード焼き・チンゲンサイ・切干大根のケチャップ炒め	たべっこおやさい		牛乳