



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、食中毒にかかると熱や嘔吐、下痢などの症状が重くなる場合があります。家庭でできる食中毒予防を紹介しますので、安心しておいしい食事ができるよう今一度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、肉や魚を切った後に野菜を切る場合、洗剤で洗ってから使用する。
- 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、冷凍品は買ったらずちに冷凍冷蔵庫にしまう。
(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。
- 残った食品は冷蔵庫で保存する。
(常温で置かない)

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)
- 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。



手洗いで汚れが残りやすい場所はどこかな？

汚れが残りやすい場所

特に時間をかけて洗きましょう！

指の間

爪
指先

親指の
まわり

しわ

お弁当を詰める時のお願い

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。

※保冷剤なども活用し、温度管理に気を付けましょう。



<献立紹介> ～麩のラスク 4人分～

(材料)

焼麩	18g
バター	36g
グラニュー糖	15g

(作り方)

- ① バターを溶かす。
- ② ①にグラニュー糖を混ぜ合わせる。
- ③ ②に焼麩を入れて、よく混ぜる。
- ④ ③をオーブンで10分ほど焼く。



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月は宮城県の『油麩井』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	昼食	午後おやつ	
				主食	主食		午後おやつ	飲み物
1	月	避難消火訓練(引き渡し)	さくふわせんべい・牛乳	ごはん		鮭のバターしょうゆ焼き・甘酢和え・じゃがいものつや煮	ひとくちしょうゆせんべい	牛乳
2	火		みかんジャムのパン・牛乳	ごはん		豚肉の味噌焼き・水菜のごまだれ・けんちん汁	野菜コンソメリング	牛乳
3	水	園外保育(A)	まあるいクラッカー・牛乳	食パン		魚のケチャップチーズ焼き・ゆでキャベツ・野菜スープ	ぱりんこ	豆乳飲料
4	木		こめせんべい・牛乳	選べるふりかけごはん		星型コロック・コーン和え・トマト・厚揚げチャンプルー	星たべよ	牛乳
5	金	七夕の集い	コーンのおほしさま・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	ジャムパン	牛乳
6	土		小魚家族・お茶			食パン・みかんジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ももゼリー	メープルマフィン	りんごジュース
8	月	保育体験 AB午睡開始	バナナクッキー・牛乳	ごはん		干草焼き・いそ和え・冬瓜の吉野煮	ぶくじゃが	牛乳
9	火	園外保育(C)	マンナビスケット・牛乳	ごはん		鶏肉の磯辺揚げ・大根サラダ・高野豆腐含煮	源氏パイ	牛乳
10	水	観劇(AB) 親子サークル	ソースせんべい・牛乳	食パン		鮭のマスタード焼き・豆苗のナムル・豆乳スープ	すいか	お茶
11	木	交通安全指導	パンピングせんべい・牛乳	ひじきごはん		豚肉の塩こうじ焼き・ブロッコリーひたし・トマト・じゃがいものみそ汁	アンパンマンソフトせんべい	牛乳
12	金	アッキー体操(B)	のりものビスケット・牛乳	ごはん		鶏肉の甘酢炒め・そえ野菜・かぼちゃのうま煮	ムーンライト	牛乳
13	土		野菜ハイハイン・お茶			食パン・いちごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・みかんゼリー	プリンタルト	グレープジュース
16	火	保育体験 音楽リズム(つき)	ウエハース・牛乳	ごはん		アジのナゲット・小松菜ひたし・切干大根含煮	たべっこおやさい	牛乳
17	水	身体計測 親子サークル	白い風船・牛乳	食パン		豚肉の南蛮漬け・ドレッシングサラダ・はるさめスープ	きなこ蒸しケーキ	牛乳
18	木	アッキー体操(A)	かぼちゃせんべい・牛乳	ごはん		蒸しかまぼこ・チンゲンサイひたし・豆腐のうま煮	ぼたぼた焼き	牛乳
19	金	音楽リズム(ほし)	水族館のなかまたち・牛乳	油麩井		ブロッコリーサラダ・中華スープ・黄桃缶	ブルーベリークレープ	牛乳
20	土		野菜家族・お茶			食パン・ブルーベリージャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ももゼリー	ガトーショコラ	りんごジュース
22	月		ビスコ・牛乳	👑食パン		和風ミートボール・マリネサラダ・鶏肉のトマトジュース煮	カルシウム塩せんべい	牛乳
23	火	園外保育(B)	蒸しぱん・牛乳	ごはん		焼肉・たたききゅうり・わかめスープ	ハッピーターン	きになる野菜
24	水	保育体験 サッカー教室(A.ほし)	ふんわり野菜せん(ほうれんそう)・牛乳	夏野菜カレー		即席漬・バナナ	ミレービスケット	牛乳
25	木	サッカー教室(A.つき)	アスパラガスビスケット・牛乳	食パン		スパゲティナポリタン・鶏肉の照焼き・白菜ひたし	麩のラスク	牛乳
26	金		caせんべい(うま塩味)・牛乳	ごはん		魚の天ぷら・もやししょうゆ和え・筑前煮	おこめりんぐ	牛乳
27	土		ハイハイン・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	みかんジュース
29	月		鮎ぼうろ・牛乳	ごはん		鶏肉の空揚げ・ゆかり和え・きんぴらごぼう	黒糖米粉蒸しパン	牛乳
30	火	体操教室(C.ねこ) 保育体験	にんじんせんべい・牛乳	ごはん		だし巻卵・ブロッコリーのごまだれ・肉じゃが	豆乳アイス	お茶
31	水	保育体験	野菜せん・牛乳	わかめごはん		鮭のマヨネーズ焼き・きゅうりの酢の物・トマト・豆腐のみそ汁	やわらかおかき	牛乳