



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、下痢などの症状が悪化しやすくなることがあります。家庭
でできる食中毒予防を紹介しますので、安全な調理ができるよう今一度見直してみましょう。

家庭で気を付けたい 食中毒予防のポイント



★今月の目標★
食中毒を予防しましょう

手洗いの方法を見直しましょう

★衛生的な手洗い★

- ① 流水で手を洗う。
- ② せっけんを手にとり、泡立たせて手の内側を洗う。
- ③ 手の外側を洗う。
- ④ 指の間、付け根を洗う。
- ⑤ 親指と親指の付け根の膨らんだ部分を洗う。
- ⑥ 指先(爪の間)を洗う。
- ⑦ 手首を洗う。
- ⑧ せっけんを流水でよく洗い流す。
- ⑨ 手をふく・乾燥させる。



★アルコール消毒するときは★

アルコールは、手が濡れていると十分な消毒効果を発揮しません。手をふいてから使用しましょう。

★必要に応じて2度洗い★

給食室では、調理開始前や、生肉・生魚を触った後、盛り付け前など、特に菌やウイルスを洗い流したいときは、衛生的な手洗いの②～⑧を2回実施しています。

肉はよく焼いて食べましょう



生肉は、中心部の赤身がなくなるまで加熱しなければ、食中毒の原因となる病原体は死滅しません。
ひき肉料理は、肉汁が透明になって中心部の色が変わるまで、しっかりと加熱が必要です。

★生肉が触れたところは菌がつく可能性があります★

- ・生肉に触ったらよく手を洗いましょう。
- ・調理に使用した包丁やまな板はよく洗いましょう。
- ・菜箸やトングなどの器具は、使い分けましょう。

真空パック入り食品の保存に 注意！



真空パックなどの密封食品でも、
常温で放置しておくとボツリヌス菌が増殖し、
命に関わる食中毒の原因になることがあります。
・包装表示の「保存方法」や「賞味期限」を確認し、
適切に保存しましょう。
・「要冷蔵」や「10℃以下で保存してください」などの
表示があるものは、購入後、冷蔵保存が必要です。

<献立紹介>

キャベツのみそ和え ～4人分～

(材料)

- ・キャベツ 1/8玉
- ・みそ 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1/4
- ・水 小さじ1/2

野菜をゆでることで、
食中毒予防になるほか、
かさが減って、
食べやすくなります。



(作り方)

- ① キャベツは2cm角に切る。
- ② ①を沸騰したお湯で1～2分ゆでる。
- ③ ②を冷水にとり、水気をよく切る。
- ④ ③に混ぜ合わせた調味料を和える。



「土用の丑の日」

季節の変わり目である土用の期間ですが、夏は丑の日に「うのつくもの

を食べると良いとされています。
瓜(きゅうり、かぼちゃ、など)に
含まれるカリウムには、火照った身体を
冷やすはたらきがあり、夏バテ予防に
効果的です。

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月は福島県の『ざくざく』
を提供します。

		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	主食	昼食	午後おやつ	
						おやつ	飲み物
1	火	園外保育(立少・A) 懇談会(C)(～4日)	マカロニのみたらし あん・牛乳	ごはん	鶏肉の照焼き・ブロッコリーのおかか和え・トマト・麴の みそ汁	カルシウム塩せん べい	選べる ジュース
2	水		ウエハース・牛乳	ごはん	アジのナゲット・ポテトサラダ・厚揚げのそぼろ煮	にんじんケーキ	牛乳
3	木	保育体験 避難消火訓練 (引き渡し)	ムーンライト・牛乳	食パン	ヤンニョムチキン・チンゲンサイ・具だくさんスープ	ひとくちしょうゆ せんべい	牛乳
4	金	たにぞうとあそぼう	枝豆せんべい・牛乳	食パン(以 上児のみ)	スパゲティナポリタン・チーズ入りオムレツ・コーン 和え	ミルクせんべい	牛乳
5	土	1,2年生同窓会(園庭 開放日)	野菜家族・お茶		食パン・いちごジャム・魚肉ソーセージ・ゼリー・牛乳	ハッピーターン	みかん ジュース
7	月	懇談会(B)(～11日) 14歳の挑戦(～11日)	コーンのおほしさ ま・牛乳	ごはん	星型ハンバーグ・きゅうりのみそ和え・そうめん	青のりポテト	牛乳
8	火	サッカー教室(A・ほし)	1才からのかつぱ・ 牛乳	ひじき ごはん	ちくわの照り煮・大根サラダ・わかめのすまし汁	ぱりんこ	牛乳
9	水	サッカー教室(A・つき) 劇団飛行船観劇(B)	大学かぼちゃ・牛乳	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き・甘酢和え・切干大根含煮	チョイス	牛乳
10	木	交通安全指導	鮎ぼうろ・牛乳	ごはん	ささみフライ・ごぼうサラダ・かぼちゃのベーコン煮	ミレービスケット	牛乳
11	金		caせんべい(うま塩 味)・牛乳	👑食パン	タンドリーチキン・小松菜のごま和え・コンソメスープ	おこめリング	牛乳
12	土	園庭開放日(予備日)	ハイハイン・お茶		食パン・ブルーベリージャム・切れてるかまぼこ・ゼ リー・牛乳	やわらかおかき (のり塩)	りんご ジュース
14	月	保育体験 懇談会(A)(～18日)	ミルクスイートポテ ト・牛乳	ごはん	魚の南部揚げ・ゆかり和え・高野豆腐五目煮	まがりせんべい	牛乳
15	火	幼児交通安全教室	源氏パイ・牛乳	青菜ごはん	だし巻卵・華風和え・なめこのみそ汁・すいか	たべっこおやさい	牛乳
16	水	身体計測(～18日)	白い風船・牛乳	ごはん	蒸しかまぼこ・ブロッコリーひたし・酢豚	ぷくっとコーン	牛乳
17	木	保育体験	ビスコ・牛乳	ごはん	豚肉の味噌焼き・切干大根のナムル・冬瓜の吉野煮	黒糖米粉蒸しパン	牛乳
18	金		やわらかえびせんべ い・牛乳	ごはん	鰯の煮つけ・スティック野菜・鶏肉と野菜のうま煮	じゃこせんべい	牛乳
19	土		お子様せんべい・ お茶		食パン・りんごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ゼリー	アスバラガスビス ケット	グレープ ジュース
22	火	保育体験 アッキー体操(A)	マンナビスケット・ 牛乳	ごはん	鶏肉のみそチーズ焼き・たたき胡瓜・トマト・豆腐のうま 煮	カルピス蒸しパン	牛乳
23	水		バナナ・牛乳	ごはん	鮭の塩こうじ焼き・ひじきサラダ・かぼちゃのみそ汁	ぼたぼた焼	牛乳
24	木	アッキー体操(B)	クラッカー・牛乳	ハヤシ ライス	マリネサラダ・みかん缶	カルシウムせんべ い	牛乳
25	金		パンブキンせんべ い・牛乳	食パン	魚のケチャップチーズ焼き・ブロッコリー・ポテトスープ	アンパンマンソフ トせんべい	牛乳
26	土	親子活動(環境整備)	小魚家族・お茶		食パン・みかんジャム・切れてるかまぼこ・ゼリー・牛乳	りんごタルト	みかん ジュース
28	月		にんじんせんべい・ 牛乳	食パン	メープルフライドチキン・ほうれんそうひたし・具だくさ んみそ汁	カリポテ	牛乳
29	火	体操教室(C・とことこ) 保育体験	いちごジャムのパ ン・牛乳	ごはん	千草焼き・いそ和え・きんぴらごぼう	てづくりピザ	牛乳
30	水	音楽リズム(ほし)	コーンクッキー・ 牛乳		ラーメン・たらソース焼き・水菜のごまだれ	焼きおにぎり	お茶
31	木	音楽リズム(つき)	えだまめビスケッ ト・牛乳	ごはん	ポークチャップ・塩きゅうり・じゃがいものみそ煮	星たべよ	牛乳