

きゅうしよくだより7月号



花輪さくら保育園

いよいよ夏がやってきましたね。気温とともに温度が上昇し、細菌類が繁殖しやすく食中毒の発生が増える時期です。ご家庭でもより衛生的に過ごせるよう心掛けてください。しっかり加熱する・できたらすぐに食べる・しっかり冷まして冷蔵庫で保存する、など食品管理をして食中毒に気をつけましょう。

家庭での食中毒予防

食中毒予防のポイント

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。

家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒と気付かれず重症化することもあります。

家庭で出来る食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

<食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」>

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

細菌性食中毒を防ぐ場合、

- ▶細菌を食べ物に「付けない」
- ▶食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ▶食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

という3つのことが原則となります。

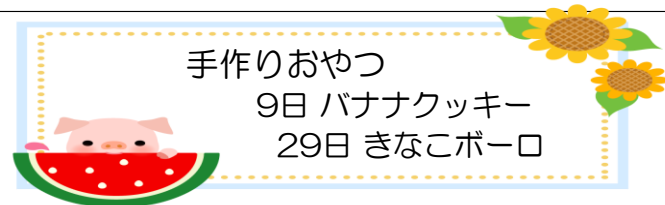
7月といえば？

7月の風物詩である「そうめん」は、つるんとしたのど越しやさわやかな見た目が魅力的な食べ物！平安～江戸時代までは、七夕には索餅（さくべい）というものが食べられていました。この「索餅」は平安時代の七夕に貴族が食べていたとされる揚げ菓子です。これが素麺の原型と考えられていて、日本の麺食は、そばでもうどんでもなく、「そうめん」から始まるとさえ言われているそうです！

手作りおやつ

9日 バナナクッキー

29日 きなこボーロ



食中毒予防の3原則

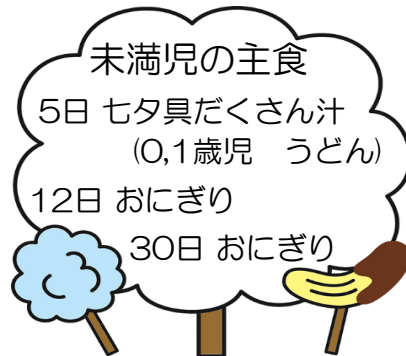
- ・調理中もこまめに手洗い
- ・清潔な器具を使う
- ・食材・料理ともに室温で放置しない
- ・冷蔵庫で保存
- ・中心部までしっかり加熱
- ・75度で1分以上

未満児の主食

5日 七夕具だくさん汁 (0,1歳児 うどん)

12日 おにぎり

30日 おにぎり



行事と献立



日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	月		ささみのレモンだれ 金平ごぼう 玉葱とわかめのみそ汁 トマト ごはん	ミルク お菓子	お茶 お菓子
2	火		芋と鶏のケチャップ煮 ミモザサラダ かぶのみそ汁 バナナ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
3	水		ハムカツ キャベツソテー かぼちゃのみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
4	木		赤魚の照り焼き 豚肉と根菜の煮物 白菜と生揚げのみそ汁 オレンジ ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
5	金		鶏の甘辛だれ ブロッコリーサラダ 七夕具だくさん汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
6	土		八宝菜 マセドアンサラダ 高野豆腐のみそ汁 ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
7	日				
8	月		親子煮 三色なめ茸和え じゃが芋のみそ汁 オレンジ ごはん	アイスクリーム	お茶 お菓子
9	火		さばの磯辺揚げ かぼちゃのそぼろあん 五目汁 ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
10	水		チキンチャップ 生揚げと野菜の炒め物 里芋のみそ汁 メロン ごはん	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
11	木		野菜カレー かぶサラダ フルーツヨーグルト ごはん	果汁 お菓子	牛乳
12	金		コーンハンバーグ ほうれん草ソテー 玉子のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
13	土		具だくさん汁 大学芋 ふりかけ ごはん	ジュア お菓子	お茶 お菓子
14	日				
15	月		海の日		
16	火		ひじき入りつくね焼き セパレートサラダ なすと生揚げのみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
17	水		さくらっこ祭りメニュー	バナナ	果汁
18	木		鮭のごまみそ焼き 肉じゃが かぶとインゲンのみそ汁 フルーツ缶 ごはん	シャーベット	お茶 お菓子
19	金		かぼちゃコロッケ 白菜の五目ソテー 大根のみそ汁 トマト ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
20	土		チンジャオロースー スパゲティサラダ 豆腐となめこのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
21	日				
22	月		肉団子の甘酢あん 切干大根煮 冬瓜のみそ汁 ごはん	ココア お菓子	お茶 お菓子
23	火		ホットドッグ 鶏の唐揚げ コールスローサラダ 野菜スープ オレンジ	ゼリー	果汁
24	水		スパニッシュオムレツ もやしの和え物 焼きのりの佃煮 大根とインゲンのみそ汁 ごはん	シャーベット	お茶 お菓子
25	木		夏野菜カレー 千切りサラダ スイカ ごはん	牛乳 お菓子	ヤクルト
26	金		ほっけのみりん焼き 筑前煮 なすとえのきのみそ汁 バナナ ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
27	土		具だくさん汁 さつま芋の天ぷら ふりかけ ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
28	日				
29	月		ビビンバ丼風 ポテトサラダ 白菜のみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
30	火		酢鶏 青じそドレッシング和え 冬瓜スープ ごはん	アイスクリーム	お茶 お菓子
31	水		さばのみそ煮 春雨の炒め物 南瓜と玉葱のみそ汁 トマト ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子