

6月しょくじだより

R7. 6月 わらべのうち保育園

雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい時期です。でも子どもたちは、外遊びが大好きで、体を動かして元気に遊んでいます。暑さで食欲もダウンしがちなこの時期ですが園庭で遊んだり、遠くまで散歩に行くと、お腹もペコペコでおかわりまでしてよく食べていますよ！

食中毒の流行る季節になりました

この時期は、食中毒の起きやすい季節です。細菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」を目標に清潔に、調理後は迅速に、適切な温度管理を行って食中毒に気をつけましょう。

3原則

つけない

- 手洗い・手袋の着用
- 器具を使い分ける
- 清潔な調理器具を使用する



肉や魚介類は専用の容器に入れましょう！

ふやさない

- 低温で保存する
- 詰め込みすぎない(7割程度)

冷蔵庫 10℃以下

冷凍室 -15℃以下

作ったら早めに食べましょう！



やっつける

- 中心部まで十分加熱
- 器具の消毒

85～90℃ 90秒間以上

消毒には熱湯や塩素系漂白剤が有効です！

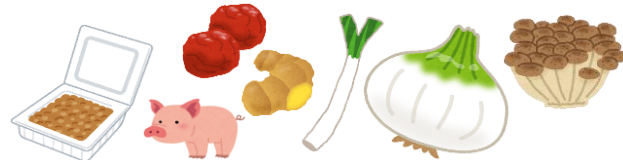


新宿区保健所イラスト参照

食品の工夫でできる食中毒対策

ワサビやショウガ、ミョウガといった薬味野菜の辛味成分や、ネギやニンニク、タマネギに含まれる硫化アリルには殺菌作用があります。また、梅干しや食用酢も高い防腐・殺菌作用を持つため、料理に意識的に取り入れましょう。

また、食物繊維を多く含むキノコ類や豆類、海藻類のほか、乳酸菌が豊富なヨーグルトや納豆などで、腸内環境を整え免疫力を付けることも食中毒予防につながりますので、積極的に食べましょう。腸内細菌のバランスを保つことで、細菌やウイルスから体を守る免疫細胞の活動が高まります。また、豚肉などに含まれるビタミンB群は、免疫力や抵抗力アップをサポートしてくれます。



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
ごはん 鶏のピカタ ラタトゥイユ コーンスープ フルーツ	ごはん シシャモのムニエル 大豆五目煮 トマトのお浸し みそ汁 フルーツ	まめごはん 厚揚げピザ 鶏と大根の煮物 みそ汁 フルーツ	ごはん あじの山河焼き レタスの中華サラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 魚のグリル アスパラ和え みそ汁 フルーツ	みるくもち クラッカー
鯖缶ごはん お茶	ふかしいも 牛乳	かしわもち 牛乳	みそやきおにぎり 牛乳	チーズコーン蒸しパン 牛乳	
9	10	11	12	13	14
ごはん 豆腐ハンバーグ チンゲン菜の骨ふと和え みそ汁 フルーツ	ごはん 鮭のサワーソース パインサラダ 豆乳ゴマ汁 フルーツ	ごはん 豚肉の香味焼き じゃが芋チーズ みそ汁 フルーツ	ガパオライス ツナコーンサラダ わかめスープ フルーツ	ごはん アジの梅しそ天ぷら かみかみ和え みそ汁 フルーツ	フルーツヨーグルト クッキー
かぼちゃドーナツ 牛乳	納豆スパゲティ 牛乳	ツナの混ぜ寿司 お茶	アジサイゼリー 牛乳	森のピラフ 牛乳	
16	17	18	19	20	21
ごはん 魚のシュンユイ 納豆あえ みそ汁 フルーツ	ごはん チャプチェ 小松菜の和風サラダ みそ汁 フルーツ	ごはん イワシのかば焼き わかめ酢の物 みそ汁 フルーツ	カレーライス 切干大根はりはり 大豆マヨネーズ フルーツ	ごはん さばのりんごソース キャベツの和え物 みそ汁 フルーツ	蒸しパン かりんとう
もちもちぼんで 牛乳	チキンライス 牛乳	野菜のクラッカー 牛乳	ヨーグルト お茶	炊き込みご飯 お茶	
23	24	25	26	27	28
ごはん ツナトマトオムレツ コールスローサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 納豆春巻き 切干大根中華サラダ みそ汁 フルーツ	冷やしうどん 高野豆腐のそぼろ煮 大豆とあらめのサラダ フルーツ	ごはん 鮭のきのこマヨ焼き かぼちゃの煮物 みそ汁 フルーツ	ごはん レバーのから揚げ ナムル みそ汁 フルーツ	ジャムサンド ドーナツ
ココアプリン 牛乳	パースデークレープ 牛乳	レーズンパン 牛乳	きな粉マカロニ 牛乳	ごまたくおにぎり 牛乳	
30					
ごはん こんがりチキンのトマトソース ポテトフライサラダ 豆苗と卵のスープ フルーツ	6/21からの夏至の期間中の6/30に水無月を食べる習慣があるところがあります。一年の半分が経過したときに食べて残り半年間の無病息災を願います。 ◎水無月はういろうに小豆が乗ったお菓子です。				
水無月 牛乳					