

6月 しょくじだより

R8. 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季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	ふやさない	やっつける
<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●低温で保存する ●詰め込みすぎない(7割程度) 	<ul style="list-style-type: none"> ●中心部まで十分加熱 ●器具の消毒
<p>肉や魚介類は専用の容器に入れましょう！</p>	<p>冷蔵室 10℃以下</p> <p>冷凍室 -15℃以下</p> <p>作ったら早めに食べましょう！</p>	<p>85～90℃ 90秒間以上</p> <p>消毒には熱湯や塩素系漂白剤が有効です！</p>

新宿区保健所イラスト参照

食品の工夫のできる食中毒対策

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	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
まめごはん アジのハンバーグ 切干ナポリタン みそ汁 フルーツ	おにぎり 厚揚げ肉巻き 骨ふと和え ひじき煮 フルーツ	ごはん 魚のムニエル わかめの酢の物 みそ汁 フルーツ	ごはん シジミのバター蒸し レタスサラダ スープ フルーツ <small>出索しじみ会さんからしじみをいただきました。</small>	ごはん 納豆春巻き まめまめサラダ みそ汁 フルーツ	みるくもち クラッカー
かわりおはぎ お茶	いもかりんとう 牛乳	ハト麦のタンタン麺 お茶	米粉のにんじんケーキ 牛乳	さばかんおにぎり 牛乳	
8	9	10	11	12	13
ごはん ベーコン豆腐 トマトのマリネ シジミ汁 フルーツ チーズスキムパー 牛乳	ごはん ししゃものムニエル ラタトゥイユ コーン卵スープ フルーツ そばろおにぎり 牛乳	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 煮びたし みそ汁 フルーツ 豆腐のお好み焼き 牛乳	ごはん ちくわの天ぷら 豚しゃぶサラダ みそ汁 フルーツ 梅昆布おにぎり 牛乳	ごはん 切干大根の炒め煮 大豆のあらめのサラダ みそ汁 フルーツ ふかしいも 牛乳	フルーツヨーグルト クッキー
15	16	17	18	19	20
ごはん アジのマリネ かみかみ和え みそ汁 フルーツ たくごまおにぎり 牛乳	ごはん てまりシューマイ トマトの和え物 みそ汁 フルーツ あじさいゼリー 牛乳	冷やしうどん 高野そばろ煮 いかときゅうりの酢味噌和 フルーツ 五平もち お茶	ごはん 魚のコーンマヨやき 納豆サラダ みそ汁 フルーツ レーズンパン 牛乳	ごはん さばのゴマみそ焼き ごぼうの煮しめ みそ汁 フルーツ 蒸しパン 牛乳	蒸しパン かりんとう
22	23	24	25	26	27
ごはん マーボー豆腐 小松菜サラダ ホタテスープ フルーツ ご飯ピザ 牛乳	ごはん アジのソース煮 ながいもグリル みそ汁 フルーツ 納豆チヂミ 牛乳	ごはん レモン鶏 ウリウリサラダ ミネストローネ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ごはん 魚のグリル かぼちゃチーズ みそ汁 フルーツ かしわもち 牛乳	ごはん 大豆の揚げ煮 梅サラダ みそ汁 フルーツ バースデーパン 牛乳	ジャムサンド ドーナツ
29	30				
ごはん 鮭のサワーソース焼き とうがんそばろ煮 夏豚汁 フルーツ カレーピラフ 牛乳	ごはん 豚のコーンフレーク焼き ひじきのマリネ スープ フルーツ 水無月 牛乳				

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。

◎水無月はいろいろな小豆が乗ったお菓子です。

