



令和6年
誓念寺こども園
誓念寺中野こども園

お知らせ

今年もだんだん夏が近づいてきました。暑い季節は楽しい行事がたくさんありますが、食事を作る側のお母さん方は、食中毒も心配になってくるのではないのでしょうか。そこで、今回は食中毒予防のポイントをお伝えします。食中毒の危険性はどこにでも潜んでいるので、家庭での注意点をチェックし、安全で楽しい食事になるようにしましょう。

食中毒予防の6つのポイント

- 1. 食品の購入**
 - ①食品や表示をチェック
 - ②肉や魚は包む
 - ③寄り道をしない
- 2. 家庭での保存**
 - ①帰ったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫へ
 - ②肉や魚の汁に注意
 - 他の食品に汁がつからないように気をつける
- 3. 下準備**
 - ①器具を清潔に保つ
 - ②「肉・魚」と「野菜」は分けて管理
 - ③カット野菜も洗浄する
 - ④正しく解凍
 - 室温で解凍しない(菌増殖の原因に！)
- 4. 調理**
 - ①しっかりと手洗い
 - ②調理を中断するときは室温に放置しない
 - 一端冷蔵庫に入れる
 - ③しっかりと加熱
 - 中心まで熱を通し、菌を死滅させる
- 5. 食事**
 - ①食べる前にもしっかりと手洗い
 - 早く冷えるように
 - ②室温に長時間放置しない
- 6. 残った食品**
 - ①小分け保存
 - 早く冷えるように
 - ②食べるときはしっかりと加熱
 - ③怪しいと思ったら思い切って捨てる

ノロウイルスの場合は、**75℃** 1分以上加熱

食中毒予防の三原則

食中毒菌を、

- ①付けない!
- ②増やさない!
- ③殺す!

| 日 | 曜日 | 行事 | みんなのおかず | エネルギー | 塩分 | 3歳未満児(午前) | みんなのおやつ(午後) |
|----|----|-----------|---------------------------------|-------|-----|---------------|---------------|
| 1 | 土 | 衣がえ | ミニバームクーヘン、揚げ一番、ぶどうジュース | | | | |
| 2 | 日 | | | | | | |
| 3 | 月 | | コーンシチュー、小松菜ともやしのお浸し、10gチーズ | 528 | 1.5 | ムーンライト、あられ | ゼリー、ビスケット |
| 4 | 火 | | ずき焼き風煮、ひじきサラダ | 616 | 2.1 | バナナ、うずやきせんべい | あられ、さつま芋チップ |
| 5 | 水 | 内科健診(誓) | 焼きそば、ほうれん草ともやしのお浸し、厚揚げと大根のみそ汁 | 639 | 2.9 | クラッカー、きなこせんべい | ヨーグルト、胚芽ビス |
| 6 | 木 | 歯科検診(中) | カレーシチュー、ごま酢キャベツ、トマト | 479 | 1.7 | チョイス、ハイハイン | ぱりんこ、バナナ |
| 7 | 金 | | 肉団子スープ、切り干し大根と厚揚げのうま煮 | 492 | 2.4 | オレンジ、アボカドビス | チーズ、甘辛せんべい |
| 8 | 土 | 父親参観日 | | | | | |
| 9 | 日 | | | 523 | 2.9 | | |
| 10 | 月 | | じゃがいものひじき煮、ハムサラダ | 601 | 1.9 | リッツ、きなこせんべい | ソフトせんべい、バナナ |
| 11 | 火 | なかよし広場(誓) | シュウマイ、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、キャベツのゆかりあえ | 594 | 1.4 | あられ、ハーベスト | マカロニきな粉、牛乳 |
| 12 | 水 | | 麻婆豆腐、ポテトサラダ | 606 | 1.8 | ウエハース、塩せんべい | せんべい、オレンジ |
| 13 | 木 | | 焼きビーフン、スティックきゅうり、卵スープ | 514 | 2.5 | ハイハイン、バナナ | エントリー、ロングサラダ |
| 14 | 金 | 誕生会 | 炊き込みご飯、トンカツ、中華サラダ、果物、お菓子 | | | | ヨーグルト、胚芽ビス |
| 15 | 土 | こそだて交流広場 | 星食べよ、プリン | | | | |
| 16 | 日 | | | | | | |
| 17 | 月 | | コロッケ、小松菜とじゃこの炒め物、みそ汁(わかめ) | 491 | 2.1 | マリービス、オレンジ | ホットケーキ、牛乳 |
| 18 | 火 | | 五目そうめん、がんもどきの煮付、スティックきゅうり | 631 | 4.3 | ウエハース、揚げ一番 | ぱりんこ、バナナ |
| 19 | 水 | 内科健診(中) | 牛肉とじゃが芋の煮物、春雨サラダ | 551 | 2.4 | 白い風船、塩せんべい | プリン、星食べよ |
| 20 | 木 | なかよし広場(誓) | ぎょうざのあんかけ、かぼちゃ煮、中華風スープ | 594 | 2.1 | バナナ、ハイハイン | サブシ、あられ |
| 21 | 金 | | 焼き魚(鮭)、青菜とコーンのゴマ和え、みそ汁 | 523 | 2.6 | せんべい、揚げ一番 | オレンジ、えびかきもち |
| 22 | 土 | | ムーンライト、星食べよ、野菜ジュース | | | | |
| 23 | 日 | | | | | | |
| 24 | 月 | | 肉じゃが、わかめの酢の物、ゆで卵 | 502 | 1.2 | M/M、バナナ | のりあられ、ハーベスト |
| 25 | 火 | | ウインナーソテー、かぼちゃのそぼろ煮、ブロッコリーのごま和え | 537 | 1.8 | 星食べよ、ポーロ | あられ、オレンジ |
| 26 | 水 | | ハンバーグソース煮、粉ふき芋、きゃべつのベーコンスープ | 597 | 2.5 | プレッツェル、あられ | アイスクリーム、ウエハース |
| 27 | 木 | 歯科検診(誓) | 大豆の五目煮、ブロッコリーと卵のサラダ | 523 | 1.6 | あられ、チーズ(棒) | 白い風船、すいか |
| 28 | 金 | | 白身7分焼キアソースかけ、豆腐のくすあんスープ、ひじきの炒り煮 | 548 | 2.1 | ポーロ、のりあられ | 揚げ一番、バナナヨーグルト |
| 29 | 土 | 七夕参観 | | | | | |
| 30 | 日 | | | | | | |

午前中のおやつには牛乳が、午後のおやつにはスキムミルクと煮干がつきます。
3歳以上児の給食のエネルギー量と塩分量を掲載しています。

