



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、食中毒にかかると高熱や嘔吐、下痢などの症状が重くなること
があります。安心しておいしい食事ができるように、家庭での衛生管理を見
直してみましょう。

★今月の目標★
食中毒を
予防しましょう

家庭でできる！食中毒予防3つのポイント

①つけない！

- 調理の前は、必ず手を洗う。
- 包丁やまな板は、「肉・魚用」と「野菜用」で使い分ける。
- 肉や魚は、ビニール袋や蓋付きの容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないように保存する。



②増やさない！

- 肉や魚などの生鮮食品やそう菜などは、買い物から帰ってきたらすぐに冷蔵庫に入れる。
- 調理したものは早めに食べる。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ち、食材を詰めすぎない。

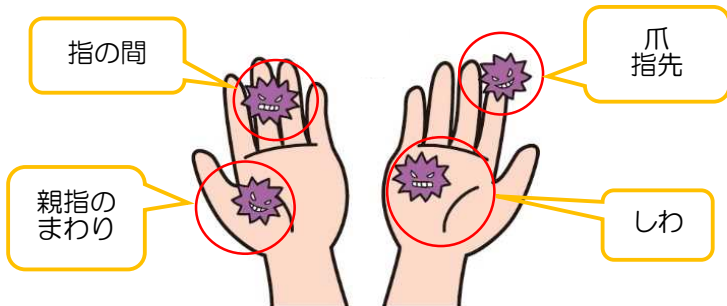


③やっつける！

- 食品の中心まで十分に加熱する。
中心温度75℃で1分以上の加熱が目安です！
- 使用後の調理器具は、洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌するか、台所用除菌剤で消毒する。



上手に手を洗おう！汚れが残りやすい場所はどこかな？



汚れが残りやすい場所は、特に時間をかけて洗いましょう。

お弁当を詰めるときのお願い



ごはんやおかずが熱いうちに弁当箱の蓋をすると、熱がこもり、料理がいたみやすくなります。
十分に冷ましてから蓋をするようにしましょう。

<献立紹介>

魚のカレー揚げ ~4人分~

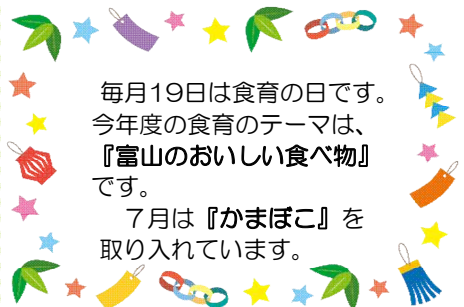


カレー風味は暑い時期にも食欲をそそります！

(材料)

- | | | | |
|-------|----------|-------|--------|
| ・鱈切身 | 40g × 4切 | ・でんぷん | 大さじ2 |
| ・塩 | 少々 | ・カレー粉 | 小さじ1/2 |
| ・こしょう | 少々 | | |

- ① 鱈に塩・こしょうをふりかけておく。
- ② でんぷんとカレー粉を混ぜ合わせておく。
- ③ ①に②をまぶして油で揚げる。



毎月19日は食育の日です。
今年度の食育のテーマは、『富山のおいしい食べ物』です。

7月は『かまぼこ』を取り入れています。

7月のランチメニュー

★印は主食です。◇は食育の日の献立です。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
1	金	さくふわせんべい 牛乳	焼肉 ゆかり和え 枝豆(以上児) 高野豆腐含煮	ムーンライト ジョアブ レーン	ムーンライト ジョアブ レーン
2	土	ハイハイ牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム 型抜きチーズ 牛乳	手塩屋 オレンジ ジュース	手塩屋 オレンジ ジュース
4	月	まあるいクラッカー 牛乳	鮭のマスタード焼き 甘酢和え 関東煮	源氏パイ ジョアスト ロベリー	源氏パイ ジョアスト ロベリー
5	火	カルシウムせんべい 牛乳	★ひじきごはん 厚焼卵 ブロッコリーのごまだれ なめこのみ そ汁 冷凍パイ	マカロニのあべかわ 牛乳	マカロニのあべかわ 牛乳
6	水	パンプキンせんべい 牛乳	麻婆豆腐 えごま入り野菜かき揚げ かぶひたしトマト	たべっ子おやさい 牛 乳	たべっ子おやさい 牛 乳
7	木	マンナビスケット 牛乳	そうめん 星型ハンバーグケチャップかけ スティックきゅうり 七タゼリー	古代米せんべい き になる野菜	古代米せんべい き になる野菜
8	金	こめせんべい 牛乳	魚のカレー揚げ コーン和え トマトじゃがいものベーコン煮	ヨーグルトクレープ 牛乳	ヨーグルトクレープ 牛乳
9	土	白い風船(ミルク) 牛乳	クロワッサン ラフランスジャム チーズかまぼこ 牛乳	サラダせんべい グ レープジュース	サラダせんべい グ レープジュース
11	月	ポーロ 牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き 豆苗のナムルトマト 切干大根含煮	ミニたい焼き 牛乳	ミニたい焼き 牛乳
12	火	かぼちゃせんべい 牛乳	★コーンライス ウィナーソーテー 小松菜ひたし わかめスー プ	ピーチゼリー お茶	ピーチゼリー さつま いもチップ お茶
13	水	プリッツ 牛乳	鮭の照り焼き ゆでキャベツ 煮しめ	アンパンマンソフトせ んべい ココアミルク	アンパンマンソフトせ んべい ココアミルク
14	木	野菜せん 牛乳	魚のおろしあんかけ きゅうりのみそ和え れんこんのうま煮 ミ ニパイ缶	まめ蒸しパン 牛乳	まめ蒸しパン 牛乳
15	金	ウエハース 牛乳	みそカツ グリーンポテト トマト かきたま汁	カルシウム塩せんべ い 牛乳	カルシウム塩せんべ い 牛乳
16	土	ぷくじゃが 牛乳	クロワッサン みかんジャム 棒チーズ 牛乳	カルシウムせんべい (ごま) りんごジュ ース	カルシウムせんべい (ごま) りんごジュ ース
19	火	ソースせんべい 牛乳	親子煮 ◇焼きかまぼこ 小松菜のごま和え	プリン お茶	プリン お茶 桜えび かきもち
20	水	にんじんせんべい 牛乳	★夏野菜カレー 華風和え 黄桃缶	のりものビスケット 牛乳	きらず揚げ 牛乳
21	木	クラッカー 牛乳	和風スパゲッティ 鶏肉の照り焼き 即席漬 トマト	ぼたぼた焼 豆乳飲 料	ぼたぼた焼 豆乳飲 料
22	金	かぼちゃクッキー 牛乳	アジのナゲットドレッシングサラダ 野菜スープ	フルーツゼリーミッ クス お茶	フルーツゼリーミッ クス お茶
23	土	おこさませんべい 牛乳	クロワッサン りんごジャム 魚肉ソーセージ 牛乳	おこげせんべい オレ ンジジュース	おこげせんべい オレ ンジジュース
25	月	野菜家族 牛乳	鮭のホイル蒸し きゅうりの酢の物 かぼちゃのうま煮	フローズンゼリー お 茶	フローズンゼリー お 茶
26	火	ビスコ(ミルク) 牛乳	ツナ入りオムレツ いそ和え トマト煮込み	かまぼこチップス 牛 乳	かまぼこチップス 牛 乳
27	水	クリケット 牛乳	★ゆかりごはん にしんの照焼き ブロッコリーひたし 豚汁	黒ごませんべい コ コアミルク	黒ごませんべい ク レープゼリー コ コアミルク
28	木	野菜ポーロ 牛乳	鶏肉の甘酢炒め 塩きゅうり 焼き豆腐の田楽 チェリー缶	星たべよ 野菜生活	星たべよ 野菜生活
29	金	枝豆せんべい 牛乳	魚の天ぷら ほうれんそうナムルトマト 冬瓜の吉野煮	豆乳アイス お茶	シューアイス お茶
30	土	小魚家族 牛乳	クロワッサン いちごジャム チーズかまぼこ 牛乳	歌舞伎揚 グレーブ ジュース	歌舞伎揚 グレーブ ジュース