



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の3原則

### ①つけない!

- 調理の前は、必ず手を洗う。
- 包丁やまな板は野菜から使  
う。肉や魚を切った後に野  
菜を切るときは、洗剤で洗う。
- 肉や魚は、汁が漏れないよう  
容器に入れて保管する。



### ②増やさない!

- 要冷蔵品、冷凍品は買った  
らすぐ冷蔵冷凍庫にしまう。  
(常温で長時間持ち歩かない)
- 冷蔵庫内の温度を10℃以下  
に保つ。(詰めすぎ注意!)
- 調理したものは早めに食べる。
- 残った食品を保存するときは  
冷蔵庫へ入れる。

### 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)
- 使用後の調理器具は、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。



### 汚れが残しやすい場所はどこかな?

汚れが残しやすい場所は、特に時間をかけて洗いましょう。

#### ! 汚れが残しやすい場所!



### 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。

保冷剤などを活用し、温度  
管理に気を付けましょう。



### <献立紹介>ほうれん草ナムル ~4人分~

(材料)

ほうれんそう	1束	A	ごま	小さじ	1/2
にんじん(中)	1/5本		しょうゆ	小さじ	1と1/2
			ごま油	小さじ	1/2
			砂糖	小さじ	1/4

(作り方)

- ① ほうれんそうは、茹でて水気を切り、2~3cmの長さに切る。
- ② にんじんは、千切りにし、茹でる。
- ③ Aの調味料は、混ぜ合わせる。
- ④ ①、②に③を加えて、和える。



毎月19日は食育の日です。  
今年度の食育のテーマは、  
『日本の味めぐり』です。  
7月は福井県の  
『ソースかつ丼』を取り  
入れています。

ひっで  
うまい!



※ひっで…福井弁でとても



# 7月のランチメニュー

★印の主食は3歳以上児にも提供しますので、主食を持参する必要はありません。◇は食育の日の献立です。

愛和こども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
1	土	野菜ハイハイ牛乳	★食パン ブルーベリージャム チーズかまぼこ牛乳	サラダせんべいりんごジュース	サラダせんべいりんごジュース
3	月	クラッカー牛乳	ごはん 麻婆豆腐 野菜シューマイ チンゲンサイひたしトマト	さくふわせんべい きになる野菜	かまぼこチップス きになる野菜
4	火	たべっこBABY牛乳	ごはん 鮭のマスタード焼き 甘酢和え 関東煮	マカロニのあべかわお茶	マカロニのあべかわお茶
5	水	おやさいすなック(ほうれん草)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	ビスコ(ミルク)牛乳	ビスコ(ミルク)牛乳
6	木	えだまめビスケット牛乳	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 小松菜ナムルトマト かぼちゃのうま煮	やわらかえびせんべい牛乳	やわらかえびせんべい牛乳
7	金	パンプキンせんべい牛乳	★コーンライス ウィンナーソーテー 即席漬 わかめスープ セタゼリー	ケーキ ジュース	ケーキ ジュース
8	土	小魚家族牛乳	★食パン りんごジャム 型抜きチーズ牛乳	ハッピーターン オレンジジュース	ハッピーターン オレンジジュース
10	月	にんじんせんべい牛乳	ごはん 厚焼卵 水菜のごまだれ なめこのみそ汁	水族館のなかまたち牛乳	水族館のなかまたちグレーゼリー牛乳
11	火	バナナクッキー牛乳	食パン アジのナゲット かぶひたしトマト 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
12	水	のりものビスケット牛乳	★わかめごはん 焼肉 ゆでキャベツ 切干大根含煮	冷凍パイ お茶	冷凍パイ お茶
13	木	ぼたぼた焼牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き ブロッコリーひたし トマト かきたま汁	まめ蒸しパン お茶	まめ蒸しパン お茶
14	金	チーズスティック牛乳	ごはん 親子煮 蒸しかまぼこ 小松菜のごま和え	やさいコンソメリング ココアミルク	やさいコンソメリング ココアミルク
15	土	野菜せん牛乳	★食パン みかんジャム 棒チーズ牛乳	あげせん グレープジュース	あげせん グレープジュース
18	火	ブリッツ牛乳	★◇ソースかつ丼 ブロッコリー 五目みそ汁	古代米せんべい 野菜生活	古代米せんべい 野菜生活
19	水	アスパラガスビスケット牛乳	ごはん ムニエル ほうれんそうナムルトマト 冬瓜の吉野煮	かぼちゃせんべい牛乳	さつまいもチップス牛乳
20	木	アンパンマンふんわりコーン牛乳	食パン ツナ入りオムレツ もやししょうゆ和え トマト煮込み	豆乳プリン お茶	豆乳プリン お茶
21	金	やわらかおかき(きな粉味)牛乳	食パン 鮭のカレー揚げ ドレッシングサラダ 野菜のスープ煮	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
22	土	ハイハイ牛乳	★食パン ブルーベリージャム 魚肉ソーセージ牛乳	サッポロポテト りんごジュース	サッポロポテト りんごジュース
24	月	ウエハース牛乳	ごはん 豚肉のガーリック炒め 粉ふきいも 煮しめ	カルシウムせんべい(ごま)牛乳	カルシウムせんべい(ごま)牛乳
25	火	まあるいクラッカー牛乳	★ゆかりごはん にしんの昆布煮 コーン和え 具だくさんみそ汁	豆乳アイス お茶	豆乳アイス お茶
26	水	ミレービスケット牛乳	ごはん 魚のにんじん焼き ほうれんそうひたし じゃがいものつや煮	まがりせんべい 豆乳飲料	まがりせんべい 豆乳飲料
27	木	ラングリー(バニラ)牛乳	ごはん 鮭の照り焼き きゅうりの酢の物 筑前煮	こめせんべい 牛乳	きらず揚げ 牛乳
28	金	エリーゼ(ミルク)牛乳	ごはん 鶏肉の甘酢炒め そえ野菜 焼き豆腐の田楽	プチたいやきお茶	プチたいやきお茶
29	土	おこさませんべい牛乳	★食パン りんごジャム チーズかまぼこ牛乳	ぶくじゃがグレープジュース	ぶくじゃがグレープジュース
31	月	マンナビスケット牛乳	和風スパゲッティ 鶏肉の照り焼き 白菜漬 トマト	じゃこせんべい牛乳	じゃこせんべい牛乳