

7 月 給 食 献 立 表

日	曜 日	3 歳未満児 10 時のおやつ	3 未・3 上児昼食献立	全員 3 時のおやつ
1	火	牛乳 せんべい	白飯・夏野菜のそぼろ煮・もずくの酢の物・果物	牛乳 ジャが芋のキッシュ ☆
2	水	牛乳 カステラ	ハヤシライス・グリーンサラダ・ゆで卵・果物	牛乳 チーズパインサンド ☆
3	木	牛乳 クラッカー	とうもろこしご飯・魚の竜田揚げ・和風サラダ 天の川そうめん汁・七夕ゼリー	牛乳 小魚 せんべい
4	金	牛乳 クッキー	白飯・肉じゃがのカレー風味・野菜の酢の物・果物	牛乳 パナナケーキ ☆
5	土	牛乳 ビスケット	肉うどん・果物	牛乳 せんべい
6	日			
7	月	牛乳 せんべい	白飯・豚肉と厚揚げの中華炒め・グリーンポテト・小魚三杯酢 果物	牛乳 お好み焼き ☆
8	火	牛乳 クリームサンド	白飯・魚の野菜あんかけ・けんちん汁・果物	お茶 フルーチェ ☆
9	水	牛乳 ビスケット	ビビンバ・ゆで卵・わかめスープ・果物	牛乳 オートミールクッキー ☆
10	木	牛乳 クラッカー	白飯・高野豆腐の卵とじ・ししゃもの味醂干し・きゅうりの酢の物	牛乳 人参ゼリー ☆
11	金	牛乳 クッキー	白飯・鶏肉のマリネ・ポテトサラダ・野菜スープ・ミニゼリー	牛乳 チーズ せんべい
12	土	牛乳 ビスケット	ナポリタンスパゲティ・きゅうりの塩もみ・果物	牛乳 せんべい
13	日			
14	月	牛乳 クラッカー	夏野菜と豆乳ミートグラタン・リヨネーズポテト コーンとウインナーのスープ・トマト	お茶 おにぎり ☆
15	火	牛乳 クリームサンド	ゆかりご飯・魚のこうじ焼き・ラタトゥイユ・サマースープ・果物	牛乳 ゆでとうもろこし ☆
16	水	牛乳 ビスケット	白飯・八宝菜・シューマイ・たたききゅうり・果物	牛乳 ツナコーントースト ☆
17	木	牛乳 クラッカー	白飯・豚肉の冷しゃぶ・千草和え・もずくスープ	牛乳 甘納豆蒸しパン ☆
18	金	牛乳 クッキー	白飯・コーンコロケ・ツナサラダ・すまし汁・ミニゼリー	お茶 アイスcream
19	土	牛乳 せんべい	ねぎ塩だれ豚丼・果物	牛乳 クラッカー
20	日			
21	月			
22	火	牛乳 ビスケット	白飯・グリルチキン・かぼちゃのゴマドレッシングサラダ わかめスープ・果物	牛乳 小倉パン ☆
23	水	牛乳 ジャムサンド	白飯・魚のカレーじょうゆ焼き・ごぼうのごまマヨサラダ すまし汁・おくら納豆	牛乳 豆腐入り甘辛だんご ☆
24	木	牛乳 クラッカー	白飯・ちくわの磯辺揚げ・春雨サラダ・粉ふき芋・ミニトマト	カルピス チーズ せんべい
25	金	牛乳 せんべい	白飯・マーボーナス・青菜のナムル・焼きししゃも・果物	牛乳 キラキラゼリー ☆
26	土	牛乳 クッキー	サラダうどん・果物	牛乳 せんべい
27	日			
28	月	牛乳 おかき	白飯・豚肉の南部焼き・焼きビーフン・トマトとねぎのスープ 果物	牛乳 おにぎり ☆
29	火	牛乳 カステラ	ドライカレー・フレンチサラダ・ゆで卵・果物	お茶 ヨーグルト ☆
30	水	牛乳 ビスケット	白飯・魚の南蛮漬け・春雨炒め・冬瓜の味噌汁	牛乳 ミックスフルーツ ☆
31	木	牛乳 クラッカー	白飯・夏野菜のすいとん・酢の物・果物	牛乳 ひやむぎ ☆

☆印は手作りおやつです。



家庭で防ぐ! 食中毒



食中毒が多くなる季節です。子どもは大人より食中毒にかかりやすいので注意が必要です。家庭での衛生管理を見直しましょう。

食中毒とは?

一般的に、食中毒というと細菌やウイルスなどの微生物による食中毒のことを指します。有害な微生物が大量に増えた食べ物や、微生物がつくりだした毒素を含む食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、嘔吐などの症状が現れます。近年は、カンピロバクターやノロウイルス、サルモネラ属菌など少量でも発症する微生物が原因の食中毒が増えています。ちなみに食中毒が一番多いのは8月で、夏季は腸炎ビブリオによる食中毒が多発しています。

(おもな食中毒の原因食品)

- ・カンピロバクター…生肉または加熱不十分な肉(特に鶏肉)。
- ・ノロウイルス……かき(生がき)を含む二枚貝。
- ・サルモネラ属菌…卵やその関連食品。
- ・腸炎ビブリオ……魚や貝類の刺身やすし類。

において判断できません

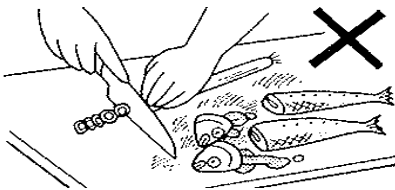
みなさんは、食品がまだ食べれるかどうかを味やにおいを基準にして判断していませんか?しかし実際は、微生物に汚染されていても風味はほとんど変わらず、味やにおいに変化はありません。そのため、食品の中で微生物が増えていることに気づかずに食べてしまうことがあるのです。



1 病原体を につけない

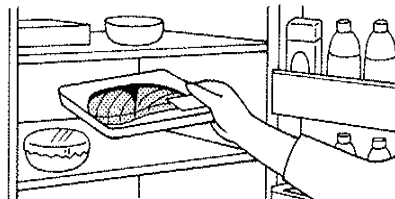
予防の基本です

生の肉や魚、貝などに付着していた菌が、調理器具や手指を介してほかの食品を汚染してしまう二次感染がよく見られます。手指や調理器具は常に清潔にしておきましょう。



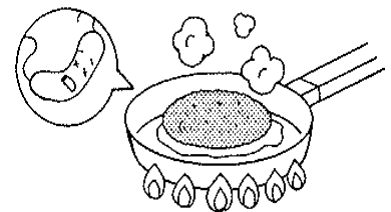
2 病原体を 増やさない

多くの微生物は、常温のまま放置しておくとも時間の経過とともに増えます。食品を購入したらすぐに冷蔵庫へしまい、調理された食品はできるだけ早く食べましょう。



3 病原体を やっつける

多くの微生物は熱に弱いので、食品の中心部までしっかり加熱することで食中毒を予防できます。また調理器具やふきんなどを熱湯や漂白剤で消毒しましょう。



調理前
とにかく手洗い
食事前



忘れずに!

夏の水分補給



汗をたっぷりかいた後は、十分な水分補給が欠かせません。乳幼児期は、みずみずしい肌があらわすように、体内の水分の割合が体重の70%と最も多く、体の中の働きを保つために重要な役割をしています。しかし、乳幼児は喉の渇きを自ら訴えることができないので、子どもの水分摂取や尿の排泄状態、唇の渇き具合などに大人が注意を払い、早めに水分補給をすることが大切です。

園庭でゆり組が作っている野菜がたくさん育ってきました。子どもたちは食べられるまで育った野菜を給食場まで持って来てくれます。調理して出すと、苦手な野菜(なすやピーマンなど)も残さずきれいに食べてくれます。自分たちで育てた野菜は格別な味なのかもしれませんね。