

6月 給食だより

青物横丁えほん保育園

雨が降ったり、晴れたりと天気が目まぐるしく変わる梅雨を迎えます。湿度が上昇することにより、細菌類の繁殖が増加することもあります。手洗いうがいなどをしっかり行い、子どもたちの体調管理に気をつけましょう。また、食中毒予防をしっかり行い、安全に過ごしましょう。

家庭で実践!! 食中毒予防の6つのポイント

1 食品の購入時



- 消費期限などの表示を確認する
- 肉、魚は汁がもれないようにそれぞれ分けて包む
- 食材を常温で長時間持ち歩かない



2 家庭での保存



- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ入れる
- 冷蔵庫、冷凍庫の温度を正常に保つために、冷蔵庫内は7割程度にし、扉の開閉を素早く行う

3 下準備の時



- こまめに手を洗う
- 肉、魚を切った調理器具は洗って熱湯をかけておく
- 食品の品質を保つために、冷凍食品の解凍は冷蔵庫で行う

4 調理の時



- 肉、魚、卵などの加熱は十分に行う
(目安として、肉汁が透明になったら十分に加熱されています!)



5 食事の時



- 食事の前はしっかり手洗い
- 盛り付けは清潔な器具と食器を使う
- 長時間室温に放置しない

6 残った食品



- 早く冷えるように小分けにする
- 清潔な容器で保存する
- 調理後から長時間経ったら捨てる
- 食べきれない量を調理する

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」



誤嚥を防ぐ食事のポイント

1 豆やナッツ類など、固くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには与えない



小さく砕いた場合でも、気管に入り込んでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。

2 ミントマトやブドウ等の球状の食品を丸ごと食べない



乳幼児には4等分する、または調理して軟らかくするなどして、よく噛んで食べましょう。

3 食事中は姿勢を良くし、食べることに集中させる



物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出してしまうと、誤って吸引し、窒息・誤嚥するリスクが上がります。

4日(水) 梅雨献立

おひる
かたつむりごはん
サラダ
スープ
バナナ

おやつ
あじさいゼリー



18日(水) おにぎりの日

おひる
わかめおにぎり
鮭おにぎり
キャベツのおかか和え
豚汁 バナナ

おやつ
ポテトドーナツ



6月の
行事食です

19日(木) 『給食の鉄人』レシピ

おひる
ごはん
みそ風味卵焼き
小松菜と厚揚げの炒め物
澄まし汁 メロン

おやつ
パプリカのチヂミ
～にんにくみそダレ～



26日(木) 誕生会献立

おひる
傘ごはん
和風ポテトサラダ
スープ
メロン

おやつ
カエルパン

