

食中毒に気をつけましょう！

赤坂けやき通り保育園

梅雨から夏にかけて蒸し暑くなるこの時期は、細菌による食中毒が起きやすくなります。保育所の給食調理でも、日々衛生に気をつけ、食中毒がおきないように注意しています。ポイントを押さえ、家庭でも食中毒を予防しましょう。

食中毒予防の三原則

① 菌をつけない

◆手をしっかり洗う

調理の前、生の肉や魚・卵を触った後、トイレの後、食事の前など手を洗いましょう！

◆分けて保管する

加熱前の肉や魚と、火を通さない野菜等は、買い物から持ち帰る時や冷蔵庫内で、お互いがつかないように、分けて包む・保管するようにしましょう。

◆熱湯や塩素剤で消毒する

包丁やまな板、ふきん等は、熱湯や塩素剤などでこまめに消毒しましょう。

② 菌を増やさない

◆常温に置く時間を短く

細菌は30～37℃付近で特に増えやすくなります。買い物から持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。

生ものや作った料理はなるべく早く食べるようにしましょう。すぐに食べない料理は冷蔵庫に入れて保存しましょう。

③ 菌をやっつける

◆しっかり火を通す

表面だけではなく、食品の中心部まで十分に加熱しましょう。電子レンジを使用する場合は、均一に加熱されているか確認しましょう。

～手洗いについて～

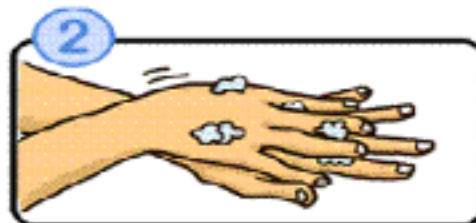
手洗いは食中毒予防の基本です。
正しい手洗いをおさらいしましょう！

①～⑥を「きらきら星」の歌に
合わせてやってみよう♪

(準備) 十分に手をぬらし、石けんを泡立てます。



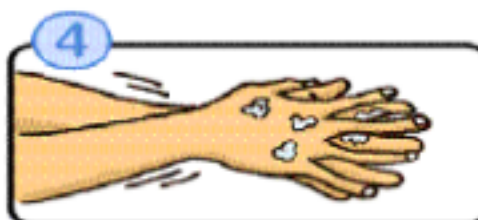
てのひら あらおう♪



てのこう あらおう♪



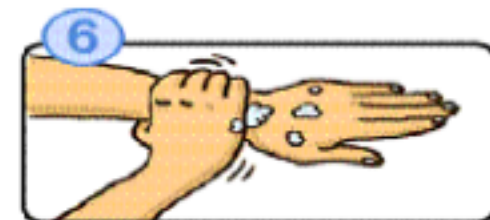
ゆびさき つめと♪



ゆびの あいだも♪



おやゆび ねじり♪



さいごは てくび♪

⑦流水できれいに洗い流します。

⑧清潔なタオルで拭きます。

| 日曜 | 昼食 | おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる |
|---------------|--|--|---|---------------------------------------|---|
| 1 ・ 29 | 麦ごはん(全園児用) にら玉スープ 大豆の五目煮 切干しだいこんの和え物 | 牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク 新☆ブルーベリー米粉マフィン | 牛乳・鶏卵・鳥がらだし・鶏肉・だいず・野菜昆布・煮干しだし・まぐろ油漬(缶)・脱脂粉乳・豆乳 | 胚芽米・精白米・麦・植物油・じゃがいも・砂糖(三温糖)・米粉 | にら・こんにゃく・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しょうが・切干だいこん・きゅうり・ブルーベリー |
| 2 16 31 | 麦ごはん(全園児用) ムニエル レタス(12g) オクラのスープ | 牛乳(未満児) ネーブル50g(未満児) 豆乳 黒糖蒸しパン | 牛乳・白身魚・鶏卵・鶏肉・鳥がらだし・豆乳・米みそ・脱脂粉乳 | 精白米・麦・小麦粉・植物油・マーガリン・マネズ・黒砂糖・オゴ | ネーブル・たまねぎ・パセリ・レタス・トマト・オクラ・にんじん・えのきたけ・セリ・干しぶどう |
| 3 ・ 17 | 麦ごはん(全園児用) 揚げ魚のあんかけ 鶏肉とココロ野菜の清汁 | 牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク きょうだいかん | 牛乳・白身魚・かつおだし・鶏肉・かつお・昆布だし・脱脂粉乳・寒天・あずき(缶)・豆乳 | 精白米・麦・片栗粉・揚げ油・植物油・砂糖(三温糖) | バナナ・キャベツ・にんじん・もやし・たまねぎ・さやいんげん・しょうが・こまつな・だいこん |
| 4 ・ 18 | ロールパン(全園児用) ミートボールチート風味 ひじきとズッキーニのサラダ | 牛乳(未満児) ビスケット すいか(180g) チーズ(20g) | 牛乳・豚ひき肉・鶏卵・鳥がらだし・コンニャク・ひじき・ブロッコリー | ビスケット・ロールパン・片栗粉・じゃがいも・砂糖(三温糖)・オリーブ油 | たまねぎ・キャベツ・グリーンピース・にんじん・トマト・オニオン・カット(缶)・トマトソース・ズッキーニ・すいか |
| 5 ・ 19 | ごまごはん 牛肉のつけ焼き サラダ菜(7g) 厚揚げとかぼちゃのみそ汁 | 牛乳(未満児) ぶどう(ブタ)60g(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え | 牛乳・牛肉・厚揚げ・塩わかめ・煮干しだし・脱脂粉乳・米みそ・麦みそ・きな粉 | 精白米・麦・すりごま・砂糖(三温糖)・植物油・片栗粉・マカロニ・黒砂糖 | ぶどう・しそ葉・しょうが・たまねぎ・にんじん・ビーツ・オクラ・かぼちゃ・青ねぎ |
| 6 ・ 20 | 五目そうめん ヨーグルト(固形) | 牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 ネーブル(50g) | 牛乳・鶏卵・鶏肉・かつお・昆布だし・含脂加糖マゼンタ | そうめん・砂糖(三温糖) | もも(缶)・トマト・きゅうり・乾しいたけ・しいたけだし・ネーブル |
| 8 ・ 22 | 麦ごはん(全園児用) 中華風冷奴 きゅうりの塩もみ 豚汁(じゃがいも) | 牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク フルーツ豆乳かん | 牛乳・マヨネーズ・木綿豆腐・かつおだし・豚肉・油揚げ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・豆乳・寒天 | せんべい・精白米・麦・すりごま・ごま油・砂糖(三温糖)・じゃがいも・植物油 | 青ねぎ・レタス(汁使用)・きゅうり・にんじん・ごぼう・こんにゃく・こまつな・マヨネーズ・パセリ・黄桃(缶)・パイナップル(缶)・みかん(缶) |
| 9 ・ 23 | ロールパン(全園児用) 豚カツ ゆでとうもろこし(40g) ミネストローネスープ | 牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) ヨーグルト(未満児) アイスクリーム(以上児) ウエハース | 牛乳・ブロッコリー・豚肉・鶏卵・ベーコン・鳥がらだし・含脂加糖マゼンタ | ロールパン・小麦粉・パン粉・揚げ油・じゃがいも・植物油・胚芽米 | ミネストローネ・たまねぎ・キャベツ・にんじん・マッシュルーム(缶)・グリーンピース |
| 10 ・ 24 | 麦ごはん(全園児用) かぼちゃのみそ汁 魚のチーズピカタ レタス(12g) 冬瓜のそぼろ煮 | 牛乳(未満児) メロン60g(未満児) スキムミルク バナナ(50g)(未満児) えだまめ(以上児) せんべい | 牛乳・煮干しだし・米みそ・麦みそ・白身魚・鶏卵・粉チーズ・鶏ひき肉・かつおだし・脱脂粉乳 | 精白米・麦・小麦粉・植物油・砂糖(三温糖)・片栗粉・せんべい | メロン・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・レタス・とうがん・グリーンピース・バナナ |
| 11 ・ 25 | 麦ごはん(全園児用) 夏野菜のキーマカレー かぼちゃとツナのサラダ | 牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) 豆乳 チーズボール | 牛乳・牛ひき肉・まぐろ油漬(缶)・豆乳・鶏卵・粉チーズ | 精白米・麦・植物油・カレー粉・マネズ・小麦粉・砂糖(三温糖)・揚げ油 | パイナップル(缶)・たまねぎ・なす・にんじん・ズッキーニ・こんにゃく・グリーンピース・トマト・オニオン・カット(缶)・コンニャク(缶)・トマトソース・かぼちゃ・パセリ |
| 12 ・ 26 | 麦ごはん(全園児用) つみ入れ汁 小松菜の炒め物 | 牛乳(未満児) キウイフルーツ30g(未満児) スキムミルク きな粉パン | 牛乳・白身魚(すり身)・鶏卵・木綿豆腐・煮干しだし・脱脂粉乳・米みそ・麦みそ・えび・きな粉 | 精白米・麦・片栗粉・植物油・砂糖(三温糖)・食パン・バター | ゆでたけのこ・しょうが・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・こまつな・コンニャク(缶) |
| 13 ・ 27 | シーフードスパゲティ すいか(180g) | 牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 牛乳 クラッカー(15g) | 牛乳・ベーコン・いか・えび・粉チーズ・コンニャク | スパゲティ・植物油・オリーブ油 | バナナ・たまねぎ・にんじん・こまつな・すいか |
| 30 火 | ターメリックライス ミネストローネスープ(誕生会) とりのマーマレード焼き サニーレタス(7g) びわゼリー | 牛乳(未満児) ビスケット スキムミルク バナナ | 牛乳・鶏ひき肉・コンニャク・ベーコン・鳥がらだし・鶏肉・寒天・脱脂粉乳・あずき(缶)・豆乳 | ビスケット・精白米・植物油・マカロニ・砂糖(三温糖) | たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト・キャベツ・しょうが・マーマレード・チーズ・びわ(缶)・レタス |