

キッチンだより

平成30年6月1日
白帆台保育園

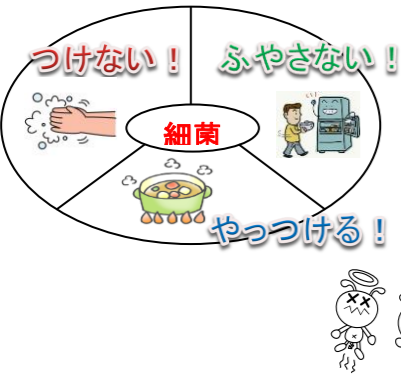
6月は気温も上がり、ジメジメとした梅雨がやってきます。湿度が上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけなければなりません。その防衛策として、給食室では、作業がかわるごとの手洗いやまな板の洗浄・消毒を徹底しています。おうちでも手洗いや食材の管理に十分気をつけて、加熱などにより食中毒予防に努めましょう。



“家庭でできる食中毒予防のポイント”

これからの季節、気温も湿度も上がり、食中毒予防については注意を怠ることはできません。特に抵抗力の弱い子どもは症状が重症化することもありますので、日頃の食中毒予防をしっかりと行いましょう。ご家庭でも簡単にできる予防のポイントをまとめました。

食中毒の三原則



☆ 食品の購入・保存・下準備 ☆

- ◎消費期限を確認し、**新鮮**なものを
- ◎帰宅したら**すぐに冷蔵庫**へ
- ◎材料は**わけて調理**
- ◎タオルや布巾は**清潔なもの**に交換し、器具類の使用後は**よく洗い、乾燥**する



☆ 調理・食事・残った食事 ☆

- ◎調理を始める前、食事の前は**手を洗う**
- ◎加熱は**十分に**する
(お肉やお魚を炒めている箸で、生野菜など生で食べるものをさわらない)
- ◎長時間室温に**放置しない**



下痢のとき

・・・下痢の時は腸の粘膜は傷ついています。傷がついた腸では消化吸収がしにくく、腸は消化吸収できない食べものを運ぶために激しい運動を繰り返します。そのとき、せっかく再生しかかった粘膜が剥がれ落ち、また傷ついた状態になり下痢がひどくなります。

赤ちゃんはよく下痢をしますが、機嫌がよく食欲があれば、繊維の多い食品や油脂類など消化の悪いものを控える程度で様子を見ます。風邪などによる下痢の場合は、食欲不振や吐き気を伴うことが多く、下痢で水分が失われるので、脱水症状にならないように注意します。

【食事のポイント】

- ① **水分の補給** → 室温か人肌ぐらいの温度の湯ざまし、麦茶、野菜スープ、りんご果汁など
- ② **食欲があればデンプン質を中心に** → おもゆ、おかゆ、じゃがいもなど便が固まりやすく消化のよいもの
- ③ **下痢によく効くペクチン** → りんごやにんにくに多く含まれるペクチンは、デンプン質食品と組み合わせると下痢に効果的。

★こんな食品に気をつけて★

- ◎繊維の多いもの (もやし、ねぎ、ごぼう、裏ごししていない豆類など)
- ◎体を冷やす野菜 (トマト、きゅうりなど)
- ◎油脂類、乳製品、かんきつ類、りんご以外の果物



6月の予定献立表



※午前中は、水分補給としてお茶(牛乳)を出します。また、体調などによって献立を変更することもあります。

日付	1才~1才6カ月以降(パクパク期)	9~11カ月頃(カミカミ期)	7~8カ月頃(モグモグ期)
1金	ご飯 魚のポテトクリーム焼き 野菜と春雨のソテー オクラのみそ汁 <豆乳蒸しパン>	軟飯 魚のポテトクリーム焼き 野菜と春雨の煮物 大根のみそ汁 <豆乳蒸しパン>	お粥 白身魚のだし煮 ほうれん草の煮びたし 大根の煮物 野菜スープ
4月	ご飯 鮭の照り焼き ひじき入りきんぴらごぼう ほうれん草のスープ <ふかし芋>	軟飯 鮭の照り焼き ひじきとかぼちゃの煮物 ほうれん草のスープ <ふかし芋>	お粥 鮭のだし煮 かぼちゃの煮物 ほうれん草の煮びたし 野菜スープ
5火	ご飯 豚肉のソテー キャベツのお浸しなめこのみそ汁 <食パンジャムサンド>	軟飯 鶏肉と野菜の含め煮 キャベツの煮浸し じゃがいものみそ汁 <スティックパン>	お粥 ささ身と野菜の含め煮 キャベツの煮びたし じゃがいものやわらか煮 野菜スープ
6水	ご飯 豆腐のまさご焼 小松菜と人参のナムル そうめん汁 <プリン、ウエハース>	軟飯 豆腐団子のあんかけ 小松菜と人参の煮びたし そうめん汁 <せんべい、ポーロ>	お粥 豆腐団子のあんかけ 小松菜の煮びたし かぼちゃの煮物 野菜スープ
7木	ご飯 鶏肉の衣煮 ほうれん草の納豆和え 春雨スープ <米粉のカップケーキ>	軟飯 鶏肉の衣煮 ほうれん草の納豆和え 春雨スープ <せんべい、ポーロ>	お粥 ささ身の衣煮 ほうれん草の煮びたし 白菜と人参の煮物 野菜スープ
8金	ご飯 魚の照り焼き ひじきの和え物 じゃがいものみそ汁 <おからホットケーキ>	軟飯 魚のあんかけ ひじきの和え物 じゃがいものみそ汁 <せんべい、ビスケット>	お粥 白身魚のあんかけ じゃがいもの煮物 キャベツと人参の煮びたし 野菜スープ
11月	ご飯 さばのみそ焼き キャベツと小松菜のお浸し けんちん汁 <バナナ、ポーロ>	軟飯 白身魚のだし煮 キャベツと小松菜のお浸し けんちん汁 <バナナ、ポーロ>	お粥 白身魚のだし煮 キャベツと小松菜の煮びたし 大根と人参のやわらか煮 野菜スープ
12火	ご飯 ささみのやわらか煮 トマトときゅうりの和え物 麩のすまし汁 <ライスピザ>	軟飯 ささみのやわらか煮 トマトときゅうりの和え物 麩のすまし汁 <せんべい、ポーロ>	お粥 ささ身のやわらか煮 トマトのだし煮 人参と小松菜の煮びたし 野菜スープ
13水	ご飯 豆腐の肉あんかけ 春雨の和え物 かぼちゃのみそ汁 <お好み焼き>	軟飯 豆腐の肉あんかけ 春雨の和え物 かぼちゃのみそ汁 <お好み焼き>	お粥 豆腐のあんかけ キャベツの煮びたし かぼちゃの煮物 野菜スープ
14木	ご飯 肉団子あんかけ ほうれん草の海苔和え 豆腐のみそ汁 <蒸しパン>	軟飯 肉団子あんかけ ほうれん草の海苔和え 豆腐のみそ汁 <蒸しパン>	お粥 やわらか肉団子 ほうれん草の煮びたし 人参とじゃが芋の煮物 野菜スープ
15金	ご飯 鮭のチーズ焼き ひじきとかぼちゃの煮物 豚汁 <みかん寒天、せんべい>	軟飯 鮭の照り焼き ひじきとかぼちゃの煮物 じゃがいものみそ汁 <みかん寒天、せんべい>	お粥 鮭のだし煮 大根と人参の煮物 じゃがいもの煮物 野菜スープ
18月	ご飯 カレー肉じゃが キャベツの磯和え わかめのみそ汁 <ミルクくずもち>	軟飯 肉じゃが キャベツの煮びたし わかめのみそ汁 <せんべい、ポーロ>	お粥 ささ身の衣煮 じゃがいもの煮物 キャベツの煮びたし 野菜スープ
19火	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和えもの さつま芋のみそ汁 <手作りパン>	軟飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和えもの さつま芋のみそ汁 <手作りパン>	お粥 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和え物 さつまいものマッシュ 野菜スープ
20水	冷やしきつねうどん ささみとさつま芋の煮物 きゅうりの和え物 バナナ <そぼろおにぎり>	煮込みうどん ささみとさつま芋の煮物 きゅうりの和え物 バナナ <せんべい、ビスケット>	煮込みうどん ささ身の衣煮 さつま芋の煮物 キャベツと人参の煮びたし
21木	ご飯 かじきのコーンマヨネーズ焼き ほうれん草の彩り和え かぼちゃのスープ <お好み焼き>	軟飯 かじきのコーンマヨネーズ焼き ほうれん草の彩り和え かぼちゃのスープ <お好み焼き>	お粥 白身魚のコーン煮 ほうれん草の煮びたし かぼちゃの煮物 野菜スープ
22金	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の納豆マヨ和え わかめスープ <じゃが芋のおやき>	軟飯 鶏肉のやわらか煮 小松菜の煮びたし わかめスープ <じゃが芋のおやき>	お粥 ささ身のやわらか煮 小松菜の煮びたし じゃがいもと人参の煮物 野菜スープ
25月	ご飯 鶏ささ身の衣煮 ほうれん草の煮びたし 切り干し大根のみそ汁 <野菜ジャムサンド>	軟飯 鶏ささ身の衣煮 ほうれん草の煮びたし 切り干し大根のみそ汁 <野菜ジャムサンド>	お粥 ささ身の衣煮 ほうれん草の煮びたし じゃがいものマッシュ 野菜スープ
26火	ご飯 魚のトマトソースがけ 野菜の煮物 八宝菜風スープ <フルーツヨーグルト、せんべい>	軟飯 魚のトマトソースがけ 野菜の煮物 白菜のみそ汁 <フルーツヨーグルト、せんべい>	お粥 魚のトマトソースがけ かぼちゃの煮物 白菜と人参の煮びたし 野菜スープ
27水	カレーピラフ 鶏肉とじゃが芋の衣煮 マカロニサラダ 野菜スープ <誕生日ケーキ>	軟飯 鶏肉とじゃが芋の衣煮 マカロニサラダ 野菜スープ <バナナ、ビスケット>	お粥 肉団子あんかけ マカロニと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 コーンスープ
28木	ご飯 豚肉のりんごソース煮 れんこんのきんぴら オクラのみそ汁 <オレンジ、クッキー>	軟飯 鶏肉のりんごソース煮 れんこんのやわらか煮 オクラのみそ汁 <オレンジ、クッキー>	お粥 ささ身のりんごソース煮 人参と麩の煮物 じゃが芋のやわらか煮 野菜スープ
29金	ご飯 マッシュルームオムレツ きゅうりのサラダ かぼちゃのみそ汁 <蒸しパン>	軟飯 マッシュルームオムレツ きゅうりの和え物 かぼちゃのみそ汁 <蒸しパン>	お粥 豆腐のあんかけ 白菜の煮浸し 南瓜と人参の煮物 野菜スープ