



6月の給食だよ!



梅雨らしいジメジメとした日が増えてきましたね。6月～9月は高い湿度や気温の影響で、食中毒が発生しやすくなります。乳児期・幼児期の小さな子どもは、菌に対する抵抗力が弱いので、大人よりも食中毒になりやすく、症状も重くなりがちです。そのため、子どもの食べもの・飲み物には大人の食事よりも注意が必要になります。今月は、食中毒の観点から見た、乳児期・幼児期に気をつけたい食べものについてお知らせします。



乳児・幼児 食中毒に注意する食べ物

はちみつ・黒糖・生野菜ジュース

乳児ポツリヌス症

1歳未満は厳禁

家庭調理での加熱はポツリヌス菌の芽胞を死滅させられません。はちみつ・黒糖・自家製の生野菜ジュースはポツリヌス菌リスクがあるので、1歳未満の子どもは厳禁です。



加熱不十分な肉

サルモネラ菌・カンピロバクター
大腸菌（O-157含む）

⇒十分加熱する(生食は絶対にしない)

⇒冷蔵庫で生肉とほかの食材を触れさせない

肉の食中毒は症状が重く、死亡することもあります。絶対に生では食べず、しっかり火を通しましょう。



生の魚介類

腸炎ビブリオ
アニサキス
ノロウイルス（カキ等二枚貝）

⇒十分加熱する

⇒生の貝は子どもには食べさせない

⇒刺身・寿司は3歳以上を目安に、食べさせましょう



古くなった魚

ヒスタミン中毒

⇒古い魚は食べない!

マグロ、カジキ、サバ、ブリなど。古くなった魚はアレルギー物質(ヒスタミン)ができ、じんましんや嘔吐等のアレルギー症状を起こします。ヒスタミンは加熱しても分解されないため、古い魚は食べないで!



溶かしたあと室温で放置した粉ミルク

サカザキ菌・サルモネラ菌

⇒調整した粉ミルクは2時間

以上放置しない

⇒飲み残しは捨てる



生卵

サルモネラ菌

⇒生食は避ける!

⇒卵が完全に固まるまで加熱する



細心の注意を! 梅雨どきのお弁当作り

食べ物が傷みやすくなるこの時期。お弁当作りの衛生管理には、特に気をつけましょう。注意点としては、食材には必ず火を通し、水分や汁気のあるおかずは避けること。おかずの仕切りは、レタスなどではなく、アルミや紙のケースで、少し冷ましてから詰めるようにします。急ぐときは、冷却剤やうちわを使って冷ますと効果的。また、ごはんの上に、梅干しやゆかり(しそ)を載せると、食中毒を予防する効果があります。こうした点に注意して、梅雨どきでも安心なお弁当を作りましょう。



家庭でできる食中毒予防

☆つけない ⇒ きっちり手洗い!

☆ふやさない ⇒ 清潔な環境 & 冷蔵!

☆やっつける ⇒ しっかり火を通す!

きいろグループ みんなでプリンパーティ☆

子どもたちとプリンパーティを行いました。午前中からプリン作り開始♪ お鍋に入った材料をクルクル職員と一緒に混ぜてくれました。カラメルを入れて冷蔵庫へ。子どもたちは早く食べたいと、お昼ご飯を食べる前から「おやつ食べる?」「おやつまだ?」と楽しみにしている可愛い姿が・・・。

待ちに待ったおやつ時間。みんなプッチンと上手にプリンを出すことに成功しました! 普段あまり食べない味に、少し驚いた子どももいましたが、クリームを乗せ、口や手をクリームいっぱいにして美味しく食べていました!

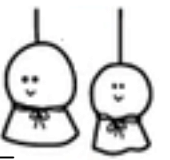
きいろグループ 吉田





6月 予定献立表

すみれ乳児院 2024年6月 1日発行



月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(土)	パン2種 バナナ ヨーグルト 牛乳	1日、15日：じゃーじゃーうどん スープ、果物 29日：わかめラーメン さつまいもとひじきの煮物 果物	1日、15日 ：蒸し芋、牛乳 29日 ：とうもろこしおにぎり お茶	1日、15日：ご飯 アジのトマトソース煮 ピーマンきんぴら、みそ汁 29日：ご飯、牛肉のみそ炒め 青菜のおひたし、すまし汁
2日 16日 30日	(日)	食パン チーズ ミックスキャロット キャベツツナソテー	2日、16日：ご飯 豚の変わり焼き ごぼうの炒め煮、みそ汁、果物 30日：ご飯、さばの香味焼き 筑前煮、みそ汁、果物	市販菓子 牛乳 	2日、16日：牛すき丼、そうめん汁 30日【お誕生日メニュー】 カレーライス、フルーツポンチ 当該G：から揚げ、フライドポテト 他G：鶏の照り焼き、フライ風ポテト
3日 17日	(月)	ごはん・ふりかけ ミートボール みそ汁	ご飯、和風マーボー豆腐 ツナじゃが煮 すまし汁、果物	青のりトースト 牛乳	ご飯 ほうれん草オムレツ にんじんグラッセ、スープ
4日 18日	(火)	パン2種 チーズ バナナ 牛乳	4日：ご飯、鶏のきじ焼き 切干大根煮、みそ汁、果物 18日【防災食】備蓄食材パスタ 備蓄食材の五目煮、バナナ	ミルクもち お茶	ご飯 揚げ魚のケチャップ和え なすのゴマ和え すまし汁
5日 19日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	ご飯、千草卵 ごぼうのオカカ煮 すまし汁、果物	ヨーグルト 市販菓子、お茶	きつねうどん 肉じゃが
6日 20日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	ご飯、松風焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁、果物	がんづき（宮城県黒糖蒸しパン） 牛乳	さわやかご飯 鶏天、さつま芋天ぷら すまし汁
7日 21日	(金)	ごはん ふりかけ  みそ汁	ドライカレー ラタトゥイユ 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 アジのかば焼き 納豆和え、すまし汁
8日 22日	(土)	パン2種・バナナ ヨーグルト・牛乳	みそラーメン さつま芋の甘煮 果物	菜飯のおにぎり お茶	ご飯、豆腐のチャンプルー スティックきゅうりのゆかり和え みそ汁
9日 23日	(日)	食パン、チーズ ミックスキャロット キャベツツナソテー	ハヤシライス（豚） フルーツヨーグルト	市販菓子 牛乳 	ご飯 さばの塩焼き なす煮、みそ汁
10日 24日	(月)	ごはん・ふりかけ ミートボール みそ汁	ご飯 ジャージャン豆腐 もやし炒め、すまし汁、果物	ピザトースト 牛乳	ご飯 キャベツメンチカツ スパゲティサラダ、みそ汁
11日 25日	(火)	パン2種、バナナ ブロッコリー、牛乳	ご飯、さわらの照り焼き 長芋の煮物、すまし汁、果物	からいももち お茶	チャーハン 鶏ごぼう煮、みそ汁
12日 26日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	ご飯、チリコンカン 粉ふき芋、スープ、果物	ヨーグルト 市販菓子、お茶	そうめん、カレイの磯辺揚げ きゅうりとトマトの和え物
13日 27日	(木)	パン・みかん缶 飲むヨーグルト	ご飯、ふくさ卵 小松菜の煮浸し、みそ汁、果物	13日：豆乳プリン、お茶 27日：あじさいゼリー、牛乳	ご飯、豚のなすの鍋しぎ にんじんシリシリ、すまし汁
14日 28日	(金)	ごはん ふりかけ みそ汁	14日：カレーライス さつま芋とひじきのサラダ、果物 28日：ご飯、鶏のきじ焼き 切干大根の煮物、みそ汁、果物	ホットケーキ 牛乳 	ご飯 豆腐と鶏の子キンナゲット のり納豆 すまし汁



～6月の予定～



❖6月18日【防災食】備蓄食材のパスタ、備蓄食材の煮物
※被災時を想定し、備蓄食料品を使った料理をホームと給食部で作ります。

❖朝食用・パンのお買い物
6月5日（ももいろ）、6月12日（きいろ）
6月19日（あおいろ）
※子どもたちが朝食のパンとおやつを買いに行きます



6月30日お誕生日献立

カレーライス
からあげ
フライドポテト
フルーツポンチ

