



6月号

認定こども園 能生保育園  
令和4年5月31日

蒸し暑い日が多くなってきました。この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかりと行い、食品の取り扱いにも十分気を付けましょう。

## 食中毒とは？

食中毒は細菌やウイルス、毒物が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は“じゅめじゅめ”した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。

## 手をしっかり洗おう！

衛生管理の基本は手洗いです。色々なものを触る手には、目に見えない小さなほりこりや細菌・ウイルスなどが付着しています。正しい手洗いの方法を身に付けて食中毒を防ぎましょう。

洗うのは…  
食事の前  
トイレの後  
外から帰った後  
掃除の後 など



洗う方は…  
石鹸を使って泡立てる  
洗い残しのないように丁寧に  
流水で十分に洗い流す

洗った後は…  
清潔なハンカチ・タオルなどで拭く

汚れが残しやすいところ



## 食中毒の予防法

- 細菌をつけない  
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
- 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ  
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- 加熱・消毒・殺菌  
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

## 6月の献立

月	火	水	木	金
※献立の上の欄に色が付いている日は園から主食が出ますのでご飯はいりません		1	2	3 めんの日
※おやつに色が付いている日は手作りおやつの日です		魚の梅肉煮 味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 478kcal/1.6g	高野豆腐のそぼろ煮 和風サラダ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 434kcal/1.2g	スパゲティナポリタン コールスローサラダ 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆牛乳/ミルク蒸しパン 527kcal/2.8g
6	7	8 おにぎりの日	9	10 ごはんの日
ポークビーンズ 山海和え 果物・お茶 ●お茶/果物 ◆ミルク/菓子 452kcal/1.2g	チキンカレー わかめとトマトのサラダ 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆ヨーグルト 472kcal/2.0g	魚のパン粉焼き 菜果サラダ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 494kcal/0.8g	納豆・かきたま汁 切り干し大根の含め煮 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/甘辛粉ふきいも 456kcal/1.4g	ごぼうめし・すまし汁 鶏肉の味噌焼き 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆牛乳/菓子 537kcal/1.6g
13	14	15	16	17 パンの日
麻婆豆腐 さざなみ和え 果物・お茶 ●お茶/果物 ◆ミルク/菓子 446kcal/1.1g	魚の味噌マヨ焼き コンソメスープ 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆プリン 459kcal/1.1g	レバーフライ・添え野菜 春雨スープ 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆ミルク/菓子 455kcal/1.1g	えびと豆腐の甘酢あん ごま和え 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 435kcal/1.0g	野菜オムレツ アスパラ入り豆乳スープ 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆牛乳/うどんかりんとう 521kcal/1.9g
20	21	22 誕生会	23	24 めんの日
厚揚げとツナの炒め煮 野菜とわかめの酢の物 果物・お茶 ●お茶/果物 ◆牛乳/菓子 498kcal/1.1g	魚の蒲焼き 磯辺和え・味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆おにぎり/お茶 511kcal/1.1g	ホットドック フライドポテト コンソメスープ 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆ミルク/ケーキ 516kcal/2.4g	肉豆腐 ごま酢和え 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/菓子 451kcal/0.9g	冷やしまごちゃんうどん じゃが芋と玉ねぎの炒め物 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆牛乳/かぼちゃマフィン 535kcal/2.6g
27	28	29	30	
豆腐の野菜あんかけ ほうれん草のソテー 果物・お茶 ●お茶/果物 ◆ミルク/菓子 444kcal/1.1g	魚のごまバター焼き カレー粉ふきいも・味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆ミルク/ミルクサンド 520kcal/1.6g	大豆のかき揚げ 添え野菜・味噌汁 果物・お茶 ●牛乳/菓子 ◆ミルク/菓子 473kcal/1.6g	チキンのトマト煮 春雨の中華風サラダ チーズ・果物・お茶 ●牛乳/果物 ◆牛乳/菓子 558kcal/1.3g	

(注) ●: 1~2歳児の午前のおやつ ◆: 午後のおやつ kcal/g: 3~5歳児のエネルギー/塩分

