



気温・湿度が上昇する時期は、食中毒が発生しやすくなります。特に病気に対する抵抗力が低い乳幼児は、食中毒にかかると高熱や嘔吐、下痢などの症状が重くなる可能性があります。家庭での衛生管理を見直し、食中毒を予防しましょう。

食中毒予防のポイント

菌が繁殖しやすい環境を作らないための3原則と家庭でできるポイントをご紹介します。

つけない

- 調理の前は、必ず手を洗う。
- 包丁やまな板は、「肉・魚用」と「野菜用」で使い分ける。
- 肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにする。



増やさない

- 肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、買い物から帰ってきたらすぐに冷蔵庫に入れる。
- 調理したものは早めに食べる。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ち、食材を詰めすぎない。



やっつける

- 食品の中心まで十分に加熱する。
★中心温度75℃で1分以上の加熱が目安です！
- 使用後の調理器具は、洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌するか、台所用殺菌剤で消毒する。



消費期限と賞味期限の違い

- 消費期限：期限を過ぎると品質が急速に劣化する食品（弁当、惣菜、生菓子類など）につけられる期限です。必ず期限内に食べましょう。
- 賞味期限：品質が比較的劣化しにくい食品（加工食品、缶詰、清涼飲料水など）につけられる期限です。おいしく食べられる期限なので、期限が過ぎたら食べられないわけではありませんが、なるべく期限内に食べるようにしましょう。

お弁当を詰める時のお願!

ごはんやおかずが熱いうちにお弁当箱の蓋をすると、熱がこもり、料理がいたみやしくなります。十分に冷ましてから蓋をするようにしましょう。



<献立紹介>

鶏肉のマスタード焼き ~4人分~

- | | |
|--------|--------|
| 鶏もも肉 | 250g |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 粒マスタード | 小さじ1/2 |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| 粉チーズ | 小さじ2 |

- 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- クッキングシートを敷いた天板に鶏もも肉を並べ、180℃に予熱しオーブンで20分焼く。
- 焼き色がついたら、①によく混ぜ合わせた④をかけ、さらに5分焼く。



今月の目標

食中毒を予防しましょう

◇毎月19日は食育の日です。
今年度の食育の日のテーマは、『世界の味めぐり』です。
(7月は『イタリア』の献立を取り入れています。)

※ 今月の献立 ※

日	曜	3歳未満児 午前おやつ	献立名	午後 おやつ
1	月	ウエハース 牛乳	にら玉・蒸しかまぼこ・ほうれんそうのごま和え・黄桃缶	マカロニのあべかわ 牛乳
2	火	ミレービスケット 牛乳	★夏野菜カレー・福神漬・ブロッコリーひたし・バナナ	フェリジャス 豆乳飲料
3	水	鮎ぼうろ 牛乳	えごまり野菜かき揚げ・塩きゅうり・トマト・炊き合わせ	いちごスティックケーキ 牛乳
4	木	おこげせんべい 牛乳	魚フライ・小松菜ナムル・トマト・なめこのみそ汁	グレープゼリー ブリッツ・牛乳
5	金	にんじんせんべい 牛乳	そうめん・星型ハンバーグケチャップかけ・水菜サラダ・七夕ゼリー	メープルバタービスケット 牛乳
6	土	ハイハイ 牛乳	バターロール・りんごジャム・チーズかまぼこ・牛乳・バナナ・ゼリー	せんべい オレンジジュース
8	月	こめせんべい 牛乳	ちくわの二色揚げ・もやししょうゆ和え・肉じゃが	ラングリー 牛乳
9	火	クリケット 牛乳	揚げだし豆腐・鶏肉の甘酢炒め・スティックきゅうり・チェリー缶	リクマソトせんべい ココアミルク
10	水	アハラガスビスケット 牛乳	ポークピカタ・ゆかり和え・冬瓜の吉野煮	フルーツゼリーミックス お茶
11	木	ソースせんべい 牛乳	★わかめごはん・にしんの照焼き・即席漬・トマト・五目みそ汁	ムーンライト 牛乳
12	金	カルシウムせんべい 牛乳	ムニエル・コーンとえ・トマト煮込み・ぶどう	ヨーグルトクレープ お茶
13	土	小魚家族 牛乳	食パン・みかんジャム・棒チーズ・牛乳・バナナ・ゼリー	せんべい りんごジュース
16	火	エリーゼ 牛乳	★コーンライス・ウインナーソーテー・ほうれんそうひたし・トマト・野菜スープ	プリン・星たべよ お茶
17	水	マンナビスケット 牛乳	魚の天ぷら・きゅうりの酢の物・煮しめ・冷凍洋梨	かおり千枚 ココアミルク
18	木	ハンギンせんべい 牛乳	鶏肉の空揚げ・粉吹芋・枝豆・かきたま汁	麩のラスク きになる野菜
19	金	お子様せんべい 牛乳	スパゲティミートソース・鮭の照焼き・そえ野菜・ミニパイン缶	どうぶつっ子のゆめ 牛乳
20	土	毎日果実 牛乳	食パン・いちごジャム・型抜きチーズ・牛乳・バナナ・ゼリー	せんべい りんごジュース
22	月	古代米せんべい 牛乳	麻婆豆腐・かぼちゃフライ・チンゲンサイひたし・ぶどう	のりものビスケット 牛乳
23	火	野菜ボーロ 牛乳	魚のおろしあんかけ・きゅうりのみそ和え・トマト・五目大豆旨煮	カルシウム塩せんべい 牛乳
24	水	ぼたぼた焼 牛乳	★ゆかりごはん・鶏肉のマスタード焼き・水菜のごまだれ・具だくさんみそ汁	クラッカー 野菜生活
25	木	白い風船 牛乳	鮭の塩こうじ焼き・グリーンポテト・トマト・いんげんのカレーソーテー	黒糖米粉蒸しパン 牛乳
26	金	むらさきいもせんべい 牛乳	ツナ入りオムレツ・ブロッコリーサラダ・コンソメスープ・チェリー缶	豆乳アイス お茶
27	土	まがりせんべい 牛乳	バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳・バナナ・ゼリー	せんべい オレンジジュース
29	月	かぼちゃせんべい 牛乳	アジフライ・小松菜のごま和え・トマト・中華スープ	塩じゃが ジョア ストロベリー
30	火	チョイス 牛乳	焼肉・ゆでキャベツ・高野豆腐含煮・すいか	しょうゆせんべい 牛乳
31	水	野菜ハイハイ 牛乳	厚焼卵・甘酢和え・麩のみそ汁	ビスコ 牛乳

食事のマナーを身につけましょう

★印は主食です