

☂ 6月台所だよ！

R8年5月31日
谷頭こども園
栄養士 森 一恵

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1・15・29	2・25	3・17	4・18	5・19	6・20
午前食(昼食)	ゆで豚のみそかけ わかめの佃煮 せん野菜 すまし汁 納豆、りんご お茶	さつま揚げ しらす干しとゴマの佃煮 豆苗のあえ物 油揚げのみそ汁 納豆、りんご お茶	鶏肉の甘酢焼き さつま芋の天ぷら 小松菜のサラダ 切干大根のみそ汁 納豆、りんご お茶	じゃが芋のかき揚げ 高野豆腐と昆布の煮物 レタスのツナ和え 玉ねぎのみそ汁 納豆、りんご お茶	さばみそ照り焼き アスパラの天ぷら 春雨サラダ かきたま汁 納豆、りんご お茶	ひじきごはん じゃが芋のみそ汁 りんご
午後食(おやつ)	牛乳ヨーグルトプリン お茶	牛乳 とうもろこし お茶	牛乳 小豆蒸しパン お茶	果物盛り合わせ チーズ お茶	牛乳 豆腐のきな粉もち お茶	かつおおにぎり お茶
日	8・22	9・23	10・24	16・30	12・26	13・27
午前食(昼食)	鶏の塩こうじ焼き 千切り大根の酢の物 じゃこピーマン なめこのみそ汁 納豆、りんご お茶	あじの南蛮漬け ゆで卵 大豆の煮物 キャベツのみそ汁 納豆、りんご お茶	豆腐南蛮 大根しりしり やみつきキャベツ かぼちゃのみそ汁 納豆、りんご お茶	煮しめ 揚げごぼう スティックきゅうり 椎茸のみそ汁 納豆、りんご お茶	鮭の塩焼き 揚げにんじん ポテトサラダ 青さのみそ汁 納豆、りんご お茶	豚肉のみそ丼 豆腐のすまし汁 りんご
午後食(おやつ)	ヨーグルト お茶	のりおにぎり お茶	果物盛り合わせ チーズ お茶	牛乳 じゃがもち お茶	牛乳 かぼちゃケーキ お茶	バナナ チーズ お茶

～お知らせ～

6月11日(木)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。

食中毒が心配な季節になりました。傷みやすい食材を避けて、保冷剤と一緒に入れると安心です。

食中毒の心配な季節ですよ！

晴れた日には陽射しも強く夏のように気温が上がったり、梅雨も近づき大雨で湿度が高くなったりと体調を崩しやすい季節がやってきました。細菌の繁殖期(20℃～50℃で活発に繁殖します)でもあり、食中毒にも注意が必要です。

食中毒予防の3原則は…

「**付けない**」…調理や食事の前には石けんで丁寧に手を洗う。肉、魚、卵などは取り扱の前後に必ず手指を洗う。

「**増やさない**」…食品は適切な温度で保管し、調理後は速やかに食べる。

「**やっつける**」…肉や魚は十分に加熱する(中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安)。使用後の調理器具は洗浄後、熱湯や台所用殺菌剤で消毒する。

園では、調理は事前の手洗い消毒はもちろんですが、食材が納品されると鮮度を確認し、肉や魚などの冷蔵庫で保管する食材は品温を確認、記録して冷蔵庫へ保管しています。また、冷蔵庫の温度についても1日3回確認、記録しています。また、調理室の室温や湿度にも同じく1日に3回確認、記録し室温25℃以下、湿度80%以下を保つよう注意しています。温度チェックのタイミングに限らず室温が適正かこまめにチェックし空調、換気扇を適宜調節して熱や湿気がこもらないようにしています。

子どもたちも食事の前には石鹸で手洗いしアルコール消毒をしたり、おしぼりで丁寧に拭くなど年齢に応じて衛生的に食事ができるようにしています。