



# 7月の給食だよ!



すみれ乳児院 2014年7月1日発行

☆今年も暑～い夏が来ます☆

暑さも湿度も高い日本の夏。夏の初めは「湿」の調整がうまくいかず、むくみを感じたり、胃が重苦しくなったりと体調もくずしがちです。さっぱりとおいしい梅干しやしそ、むくみを取る働きのあるナスやきゅうり、すいかなどを食事に生かして元気に乗り切ってください。湿度が上がると食中毒の菌も繁殖しやすくなります。ご家庭でも十分気をつけて下さい。



## 気をつけよう! 夏に増える食中毒



食中毒って?

### 夏場の食中毒菌

食中毒とは、食中毒の原因となる細菌・ウイルスが、付着した食品や有毒・有害な物質が含まれた食品を食べる事によって、腹痛・下痢などの健康被害が起こる事です。

	主な原因食品・分布	症状
サルモネラ菌	卵・食肉・ペット	高熱、嘔吐、下痢、腹痛、頭痛
腸管出血性大腸菌 (O-157)	生肉、生レバー、生野菜 生水、ペット	発熱、激しい腹痛、水のような便、出血性の下痢など。死亡例多い。
カンピロバクター	鶏肉(特に食肉)、 生野菜、生水	発熱、倦怠感、頭痛、下痢 まれに血便が認められることも
腸炎ビブリオ	海産物(塩を好む菌です) 魚介類、海藻、海水	激しい腹痛、下痢、発熱 嘔吐、血便
ウェルシュ菌	カレー、シチューなどの 煮込み料理	腹痛・下痢

下痢

腹痛

頭痛

発熱

おう吐

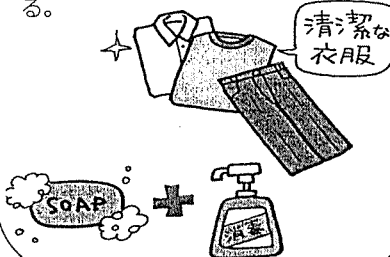


症状が悪化すると、発熱や脱水、けいれんなどをおこし、時には死亡にいたることもあります。

## 食中毒予防の4原則～持ち込まない・つけない・増やさない・やっつける～!

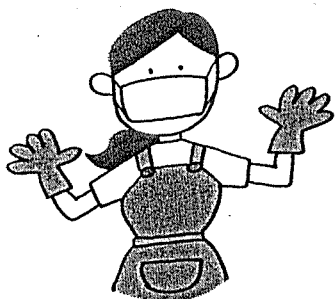
### ①持ち込まない

体調の悪い人は調理に従事しない、着替え・履き替えの徹底、トイレ後、調理前、盛りつけ前の手洗い(石けんで2度洗いとアルコール消毒)を徹底する。



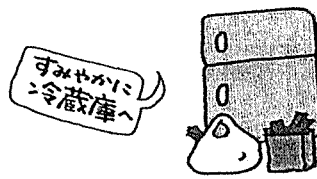
### ②つけない

盛りつけ時や調理済み食品に素手で触れない、衛生手袋の適正な使用とマスクの着用。



### ③増やさない(ひろげない)

調理済み食品は提供までの温度管理を徹底し、できるだけ迅速に提供し、喫食するようにする。納品された食材は、検品後速やかに冷蔵庫などに保管。ノロウイルス対策としては、おう吐物の処理やトイレの清掃を適切に行う。



### ④やっつける(殺菌)

十分な加熱、二枚貝は85℃1分の加熱、食器・器具類の熱湯消毒・乾燥殺菌庫への保管、人の手が触れるドアノブ、テーブルなどの塩素消毒。



## 清涼飲料水～糖分に気をつけて～

### 飲み過ぎるとなぜいけないの?

#### ①食欲を失わせる甘い飲みもの

食欲を失わせ、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルの供給源となるおかずを食べる量が減ってしまいます。



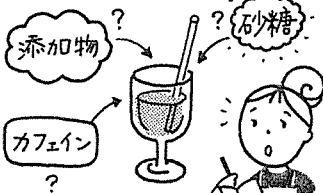
#### ②味覚の発達と甘味嗜好

人間は本能的なエネルギー要求から、甘いものを好む傾向がありますが、他の栄養素を要求する本能はありません。乳時期から幼児期にかけて、味覚の形成期に強い甘味に慣れさせないように。



### 清涼飲料水の気になる点

- ①100%果汁の飲料も甘味調整として、砂糖、添加物が含まれています。
- ②砂糖不使用とは言っても...
- ③カフェインなどの子どもに好ましくない刺激成分が含まれているものもあります。



### 清涼飲料水を飲み過ぎないためのチェックポイント10

①清涼飲料水を水がわりにしない。



⑤食事の前に飲ませない。



⑥外出の際は水筒持参で。



②流行やムードに振り回されない。



⑦冷やしすぎない。



⑨買う時には表示をよくみる。



③清涼飲料水を常備しない。



⑦おやつには牛乳や麦茶などをそえて。



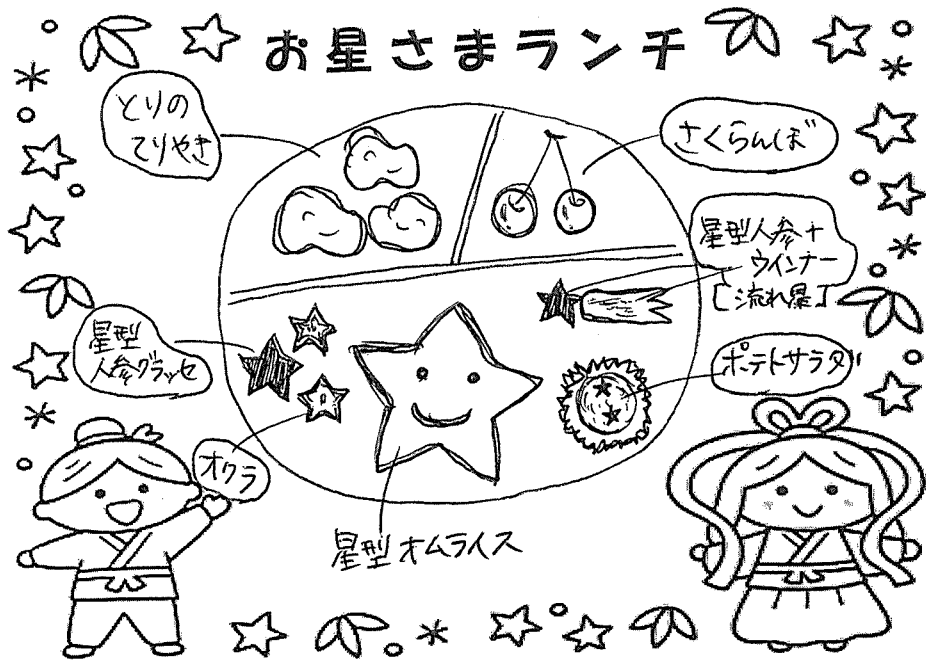
⑩コップにとり分けて飲ませる。



④子どもにお金をもたせて、買わせない。



月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(火)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	なす入りジャージャーうどん 長いもバター醤油煮・びわ ※1日：焼きそば・肉じゃが	ヨーグルト お茶	ご飯・里芋コロッケ もやしのごま酢あえ・豚汁 1日：中華風炒焼き・ナムル・スープ春雨
2日 16日 30日	(水)	パン・バナナ チーズ 牛乳	ご飯・鯖の梅照り焼き・すまし汁 かぼちゃのいとこ煮・びわ ※16日【誕生日食】お星さまランチ	バナナホットケーキ 牛乳 ※16日：ずんだ団子	さわやかご飯・松風焼き 五目煮豆・すまし汁・トマト ※30日：鶏つくねバーグ
3日 17日 31日	(木)	パン・バナナ ミートボール ミックキャロット	ひじきチャーハン 大根のそぼろ煮・ぶどう 31日：しらすチャーハン チンゲン菜炒め・ワカメスープ	【カミカミおやつ】 きな粉トースト 牛乳	ご飯・鶏のごまみそ焼き しのだ煮・すまし汁・りんご 31日：炒り豆腐・肉じゃが すまし汁
4日 18日	(金)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	ツナの和風パスタ 白菜のスープ煮 すいか	菓子 牛乳	ご飯・あじの香り揚げ なすのごま和え すまし汁・ぶどう
5日 19日	(土)	パン・バナナ チーズ 牛乳	ご飯・牛肉のみそ焼き 納豆和え すまし汁・ぶどう	ゼリー 牛乳	ご飯・ミートローフ かぼちゃの冷製ポタージュ にんじんグラッセ・りんご
6日 20日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	他人丼 さつま芋の昆布煮 びわ	菓子 乳酸菌飲料	夏野菜カレー フルーツヨーグルト和え
7日 21日	(月)	パン・みかん缶詰 ミートボール 飲むヨーグルト	【行事食：七夕】 七夕ちらし寿司・豚天 冷やしそうめん汁・さくらんぼ ※21日：ご飯・かぼちゃの煮物	【行事食：七夕】 スイカポンチ 牛乳 ※21日：クラッカーサンド	ご飯・豆腐のキッシュ じゃが芋の重ねミルク煮 トマトスープ りんご
8日 22日	(火)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	冷やしきつねうどん 人参とピーマンのきんぴら びわ	ヨーグルト お茶	ご飯・チリコンカーン マカロニサラダ スープ・りんご
9日 23日	(水)	パン・バナナ チーズ 牛乳	ご飯・オムレツパンパキン ブロッコリーソテー コーンポタージュ・ぶどう	菓子・牛乳 年長クラス【カミカミおやつ】 ゆでとうもろこし	ご飯・鶏のきじ焼き 和風大根サラダ みそ汁・りんご
10日 24日	(木)	パン・バナナ ミートボール ミックキャロット	ドライカレー ナスのスープ煮 ぶどう	菓子・牛乳 ※24日【防災おやつ】 きな粉おにぎり	ご飯 鮭のトマトオイル焼き さつま芋サラダ・すまし汁・りんご
11日 25日	(金)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	ちゃんぽん麺 ナムル すいか	豆乳プリン お茶	ご飯・かき揚げ 白和え さつま汁・ぶどう
12日 26日	(土)	パン・バナナ チーズ 牛乳	ご飯・豚となすの味噌炒め 高野豆腐煮 すまし汁・ぶどう	【カミカミおやつ】 コーンフレーククッキー 牛乳	ご飯・カレーのマヨネーズ焼き ポテトきんぴら みそ汁・りんご
13日 27日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	マーボーなす丼 もやし炒め びわ	菓子 乳酸菌飲料	ハヤシライス フルーツポンチ
14日 28日	(月)	パン・みかん缶詰 ミートボール 飲むヨーグルト	ご飯・豚しゃぶ 切干大根煮 すまし汁・ぶどう	菓子 蒸しもち	ご飯 レバー入り肉団子の甘酢煮 春雨サラダ・スープ、りんご



果物は変更の可能性があります。

### 7月の給食予定

16日：誕生日食 お星さまランチ

24日：防災おやつ きな粉おにぎり  
(被災時を想定した状況での調理をします)

### 朝食パンのお買いもの

8日：Aクラス 15日：Bクラス

22日：Aクラス 29日：Bクラス