



7月の給食だよ！



梅雨に入り、蒸し暑い日が続いていますね。そろそろ本格的な夏が近づいています。この季節は、食品が傷みやすく、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。食中毒にならないように、しっかりと気を付けて行きましょう。今月は、食中毒予防についてお知らせします。



食中毒とは・・・？

食中毒とは食べ物を摂取することによって起こる中毒で、原因は細菌やウイルス、自然毒（ふぐ毒、毒きのこなど）、化学物質です。

そのなかでも細菌とウイルスが原因となる食中毒は、9割以上です！半数以上は初夏から初秋にかけて発生し、7～9月がピークになります。大阪市では、毎年7月は『食中毒予防月間』になっています。

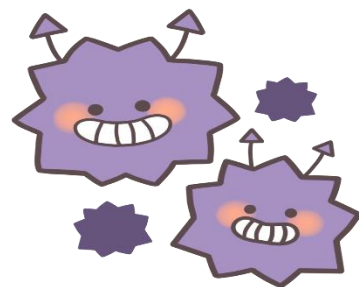
☆食中毒にならないために、以下のポイントに注意しましょう☆

～食中毒予防の3原則～

食中毒予防の6つのポイント

<p>① 買物</p> <p>肉・魚・野菜 鮮度の チェック!!</p> <p>肉や魚の 汁が もれていないか チェック!</p>	<p>② 保存</p> <p>つめすぎに 注意!!</p> <p>10℃ 以下で</p>	<p>③ 料理の下準備</p> <p>熱湯 でね!</p> <p>石けんで 手洗い!</p>
<p>④ 調理</p> <p>生で食べる ものは 流水で よく洗う!</p> <p>加熱 は 十分に!</p>	<p>⑤ 食事の時</p> <p>食卓につく前に石けんで手洗い</p> <p>調理後 すぐ食べよう!</p>	<p>⑥ 後片づけ</p> <p>食器は よく洗い</p> <p>あまった 食品は 冷蔵へ</p> <p>ふきんは 熱湯で 5分以上煮る</p>

- ① つけない
- ② 増やさない
- ③ やっつける



あおいろグループ 6月の取り組み

☆みんなで楽しい おやつ作り☆

すずらんホームのみんなでホットケーキを作りました！！
フライパンに生地を入れて、プツプツしてきたらひっくり返します。アツアツのフライパンに気をつけながら、フライ返しで頑張りました。みんな順番に職員さんと一緒にホットケーキをひっくり返して焼きました。

みんなで作った出来立てのホットケーキを嬉しそうに食べていました。自分たちで作ったホットケーキは、とってもおいしかったです☆



7月 予定献立表

すみれ乳児院 2022年 7月 1日発行

月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	1、15日：ごはん、干草卵、長芋の煮物 すまし汁、果物 29日：ごはん、鶏のきし焼き 切り干し大根の煮物、すまし汁、果物	1、15日：小倉蒸しパン、牛乳 29日：りんごケーキ、牛乳	1、15日：ごはん、鶏の照り焼き なすのおろし煮、みそ汁、果物 29日：ごはん、さばのおろし煮 しのだ煮、みそ汁、果物
2日 16日 30日	(土)	パン2種 ヨーグルト バナナ 牛乳	2、16日：焼きうどん ひじきの煮物、果物 30日：ミートスパゲティ さつまいもの甘煮、果物	2、30日： とうもろこしおにぎり、お茶 16日：焼き芋、お茶	2、16日：ごはん、アジフライ キャベツのサラダ、スープ、果物 30日：ごはん、豆腐ハンバーグ ひじきの煮物、すまし汁、果物
3日 17日 31日	(日)	食パン、チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	3、17日：麻婆丼 もやし炒め、果物 31日：ブルコギ丼 長芋の中華煮、果物	市販菓子 牛乳	3、17日：ごはん、肉じゃが 小松菜の炒め物、みそ汁、果物 31日：ごはん、カレーの磯辺焼き ピーマンの炒め物、みそ汁、果物
4日 18日	(月)	ごはん、ふりかけ 豆腐みそ汁	ごはん、松風焼き 大根の煮物、すまし汁、果物	牛乳寒天 お茶	ごはん、エビカツ トマトのサラダ、スープ、果物
5日 19日	(火)	パン2種 バナナ・牛乳	カニチャーハン 八宝菜、果物	きな粉フレンチトースト 牛乳	ごはん、さわらの西京焼き 長芋の煮物、みそ汁、果物
6日 20日	(水)	ごはん ふりかけ さつまいもみそ汁	ごはん、きのこの卵焼き じゃが芋きんぴら すまし汁、果物	ヨーグルト  菓子 お茶	ビーフン わかめスープ 果物 
7日 21日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	夏野菜カレー マカロニサラダ  果物	7日【七夕】 お星さまゼリー、お茶 21日：ポンデケージョ 牛乳	7日【七夕】 七夕ちらし寿司 鶏の照り焼き、すまし汁、果物 21日：ごはん、豚の変わり焼き 小松菜の煮物、すまし汁、果物
8日 22日	(金)	ごはん・ふりかけ 豆腐みそ汁	8日：ごはん、なすのミートグラタン 粉ふきいも、スープ、果物 22日【防災食】 防災パスタ、スープ煮、果物缶	麩ラスク 牛乳	ごはん 鶏のしそ天ぷら 納豆和え すまし汁、果物
9日 23日	(土)	パン2種 バナナ ヨーグルト・牛乳	きつねうどん かぼちゃの煮物 果物	焼きおにぎり お茶	ごはん、いもとカレーのお焼き キャベツの土佐煮 みそ汁、果物
10日 24日	(日)	食パン、チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	ごはん、さばの香味焼き 大根の炒めなます みそ汁、果物	市販菓子 牛乳	ハヤシライス フルーツヨーグルト
11日 25日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ごはん 炒り豆腐 にんじんしりしり すまし汁 果物	わらび餅 お茶	11日：ごはん、鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し みそ汁、果物 25日【お誕生日メニュー】 ケチャップライス、ウィンナー ポテト、ブロッコリー、果物
12日 26日	(火)	パン2種 バナナ 牛乳	ごはん 厚揚げホイコーロー 中華風ツナじゃが スープ、果物 	さつまいもトースト 牛乳	12日：豆ごはん、えのきつくね 五目汁、果物 26日：ごはん、鮭の塩焼き ほうれん草のおひたし みそ汁、果物
13日 27日	(水)	ごはん ふりかけ さつまいもみそ汁	13日【うどん大会】  冷うどん、かぼちゃのそぼろ煮、果物 27日：ごはん、さわらのゴマみそ焼き 夏野菜の煮物、すまし汁、果物	ヨーグルト 菓子 お茶 	13日：ごはん、さわらのゴマみそ焼き 夏野菜の煮物、すまし汁、果物 27日：冷やしそうめん キャベツと鯖缶のさっと煮、果物
14日 28日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	豚丼 大根の田舎煮 果物	豆花 お茶 	ごはん、高野豆腐のオランダ煮 レンコンのきんぴら みそ汁、果物

献立は変更することもあります

～7月の予定～

☆7月7日【七夕】 おやつ：お星さまゼリー、お茶

夕 食：七夕ちらし寿司、鶏の照り焼き、星のすまし汁、果物

☆7月13日【うどん大会】 昼 食：冷やしうどん、かぼちゃの煮物、果物

☆7月22日【防災食】 昼 食：防災パスタ、スープ煮、果物缶詰（各ホームの備蓄食材を使って調理します）

☆お誕生日献立☆ 7月25日夕食

