



平成30年6月  
モモキッズ保育ルーム甲子園

\*6月の目標\* しっかり手を洗おう!

晴れたり雨が降ったり、天気の移り変わりが多いこの時期。室内・戸外に関係なく、子どもたちは汗ばみながらも毎日いろいろな遊びを楽しんでいます。湿度の高いジメジメした空気や、しとしと降る雨に体調を崩しやすいこの季節。。細菌が繁殖しやすい季節でもあります。人間の抵抗力が落ちていると、食中毒にかかりやすくなりますので、食中毒予防のためにも、手洗い・うがいをしっかり行いましょう!!

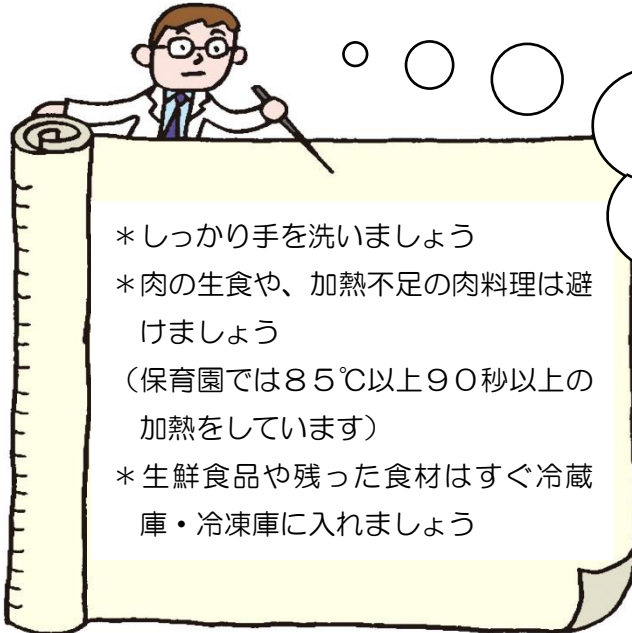


**◆食中毒に気をつけましょう!◆**

夏季を迎えるこれからの季節は、細菌による食中毒が発生しやすくなります。食中毒の原因となる細菌にはたくさんの種類がありますが、その中でもこれからの季節、特に注意していただきたいものを紹介します。

	カンピロバクター	ブドウ球菌	ウェルシュ菌
特徴	空気にさらされると死滅するが、10℃以下のところでは生き続ける。	熱や乾燥に強く、酸やアルカリ性が強いところでも増殖する。	空気のないところを好む。食事の作り置きしたもので、起こりやすい。
原因食品	鶏肉（刺身&半生製品）、生レバー及び加熱不足の鶏肉など	おにぎり、弁当類、菓子類など	肉類や魚介類を使った、たんぱく質食品など
主な症状	下痢、腹痛、発熱、頭痛、悪寒、嘔吐など	悪心、嘔吐など。症状は通常24時間以内に改善する。	腹痛や下痢、吐き気
潜伏期間	2～5日間	0.5～6時間	6～18時間

◆食中毒を防ぐには？◆



\*しっかり手を洗いましょう  
 \*肉の生食や、加熱不足の肉料理は避けましょう  
 (保育園では85℃以上90秒以上の加熱をしています)  
 \*生鮮食品や残った食材はすぐ冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう



**食中毒予防の3原則は**  
 『つけない』  
 『ふやさない』  
 『やっつける(殺菌する)』  
 です!!



**てのあらいかた**

①みずでぬらす	②せっけんをあわだてる	③てのひらをあらう
④てのこうをあらう	⑤ゆびのあいだをあらう	⑥ゆびさきをあらう
⑦てくびをあらう	⑧みずであらいながす	⑨せいけつなタオルでふく

献立作成 管理栄養士  
 ふじなか みずほ



6月29日のお楽しみ給食は、  
**モモキッズ保育ルーム甲子園での人気メニューです！！**

6月29日の給食とおやつレシピを紹介します♡

ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね♪

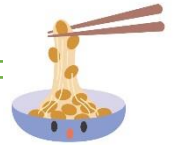
### ★具たくさん春雨スープ★

<材料> (大人4人分)

- たまねぎ：1個
- にんじん：1/2本
- ピーマン：2個
- しめじ：100g (1パック)
- 水：800g
- 豚ばら肉：160g
- はるさめ：20g
- 鶏がらスープの素：大さじ1
- ごま油：小さじ1
- 白ごま：小さじ1

<作り方>

- ① すべての野菜はきれいに洗って、1cm角に切る。
- ② 分量の水に①を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなってきたら、一口大に切った豚ばら肉も入れる。
- ④ 鶏がらスープ・塩で調味し、春雨を入れてひと煮立ちさせ、ごま油・白ごまを加える。



### ★小松菜の納豆和え★

<材料> (大人4人分)

- 小松菜：120g
- にんじん：1/2本
- ひきわり納豆：2パック
- みりん：小さじ1
- しょうゆ：大さじ1
- かつおぶし：適宜

<作り方>

- ① 小松菜はきれいに洗い、塩を少し加えた熱湯でゆでて水に取り、水気を絞って、1cm位に切る。
- ② にんじんは2cm位のせん切りにして、さっとゆでる。
- ③ ボウルに①・②・調味料・かつお節を加えて和える。



<作り方>

- ① 鍋に粉寒天と水を入れて弱火にし、寒天を煮溶かす。①にてんさい糖を加え、混ぜながら沸騰するまで煮る。
- ② ①を型に流し入れ常温に置き、粗熱が取れたらラップをかけて冷やす。
- ③ みかん缶・もも缶は一口大に切り、シロップは取っておく。
- ④ ②をさいの目に切り、③・シロップと混ぜて器によそう。

### ★フルーツポンチ★

<材料> (大人4人分)

- 粉寒天：3.2g
- 水：400g
- てんさい糖：40g
- みかん缶：80g
- もも缶：80g

### ★豆腐ハンバーグ★

<材料> (大人4人分)

- 木綿豆腐：160g
- 鶏ひき肉：200g
- たまねぎ：1/2個
- 塩：小さじ1/4
- 芽ひじき：8g
- にんじん：1/2本
- 干しいたけ：3個
- 油：大さじ1
- \* 粉高野豆腐：大さじ1
- \* 片栗粉：大さじ1
- △水：120g
- △しょうゆ：大さじ1
- △てんさい糖：大さじ1
- △酒：大さじ1
- △しょうゆ：大さじ1
- △みりん：大さじ1
- △酒：大さじ1
- △片栗粉：大さじ1



<作り方>

- ① 芽ひじきは水で戻し、玉ねぎはみじん切り、干しいたけは戻してみじん切り、にんじんはすりおろす。
- ② 熱したフライパンに油を入れ、ひじき以外の①を炒め、しんなりしてきたら水気を切った芽ひじきも加えて炒める。→粗熱とる。
- ③ 豆腐は水切りする。
- ④ ボウルに鶏ひき肉・塩を入れてよく混ぜ、粘りが出たら\* (粉高野豆腐・片栗粉)・②・③も加えてよく練り混ぜる。(一人2個付くように成形)
- ⑤ 熱したフライパンに油を入れて、小判型にした④を並べて強火で焼く。焦げ目がついたら裏返し、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑥ 別の鍋に△の材料を合わせて入れ、混ぜながら煮立たせ、⑤を入れて絡める。

今年度は、毎月、チャイルドハート&ハートフルママ、それぞれの保育園での人気メニューが『お楽しみ給食』として登場します。

レシピも紹介させていただきますので、また、ご家庭でも作ってみてくださいね♪



**★来月(7月)は、甲南園の人気メニューです!お楽しみに~!!★**



6月の献立に、『帆立の水煮缶』を使います。まだおうちで食べたことのないお子さまは、給食実施日までにおうちで試していただけると安心です♪

すいかも出ますので、こちらも試してみてくださいね。

献立作成 管理栄養士  
ふじなか みずほ