



2023年5月31日
ナーサリーつづき
栄養士 下入佐 美穂

雨の日が多い季節となりました。高温多湿になりやすいこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけたいですね。今月は、ご家庭でできる食中毒の予防策について掲載します。



細菌が増殖する3条件



食品に菌がつく

ついた菌が増える

菌の増えた食品を食べる

食中毒発生

食中毒を起こさない為の予防策

1 つけない

清潔

正しい手の洗い方

手洗いの前に
○ 爪は短く切っておきましょう
○ 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

- ・しっかりと、正しい手洗い。器具を清潔にたもちましょう。
- ・肉、魚用まな板や包丁と野菜と果物の生食のまな板や包丁を分けましょう。

2 増やさない

迅速/冷却



- ・購入した食品は、肉汁や魚等の水分が漏れない様に、ビニール等に分けて包み持ちかえりましょう。
- ・生鮮食品など温度管理が必要な食品の購入は買い物の最後にし、購入したら早めに帰る様にしましょう。
- ・冷蔵庫の詰めすぎに注意し、目安は7割程度にしましょう。

3 やっつける

加熱



- ・加熱調理する食品は、充分に加熱しましょう。
 - ・中心温度は75℃で1分以上加熱しましょう。
- ノロウイルス予防に関しては、85～90℃で1分30秒以上加熱しましょう。

鉄分やビタミンA・B12たっぷり 「レバー入りドライカレー」

〈 材料 〉 大人2人子ども2人分

- A 米・・・0.8合 カレー粉・・・3.2g 塩・・・0.36g コンソメ・・・1g
B 豚挽肉・・・100g 豚レバー粗みじん切り100g にんにく・・・2g 生姜・・・2g
玉ネギ・・・200g 人参・・・35g 油・・・4g
ピーマン・・・8g 干しぶどう・・・8g
C 塩・・・4g トマトピューレ・・・16g ケチャップ・・・4g コンソメ4g
D 片栗粉1.5g 水3g



〈 作り方 〉

- ・お米を研ぎ規定量の水を入れ、Aの調味料を入れてごはんを炊く。
- ・玉ネギ、人参、ピーマン、にんにく、生姜はみじん切りにする。干しぶどうはお湯で油抜きをしてからみじん切りにする。豚レバーは粗みじんに切り、流水にさらし、血抜きをする。
- ・鍋に油を敷きにんにく、生姜を入れ、豚挽肉、レバー、玉ネギ、人参、ピーマン、干しぶどうの順に炒める。
- ・Cの調味料で味付けをする。
- ・Dの片栗粉でまとまりを付ける。

◎6月の献立ポイント◎

- ・2日(金) 奈良県郷土料理 お昼に「飛鳥汁」を提供いたします。
- ・9日(金) お誕生日会 お昼 リーフパン 野菜スープ 鮭のレモンバジル焼き さつま芋のオレンジ煮
おやつ アップルポテト 牛乳 お茶
- ・30日(金)開園記念日献立 お昼 キャロットライス ポパイスープ カジキの香草パン粉焼き ハワイアンサラダ
おやつ パウンドケーキ 牛乳 お茶

＜離乳食・午後おやつ提供のすりおろしりんごについて＞

りんご誤嚥による窒息事故が多発している為、安全を考慮し離乳食の午後おやつ提供のすりおろしりんごの提供を中止致します。栄養価は今まで通りです。

〈 給食室からのお願い 〉

毎月の献立を必ず確認していただき、「初めての食材を保育園で摂取しない」ようご注意ください。

〈 アレルギーをお持ちのお子さんの保護者様へ 〉

やむを得ず仕出し弁当対応となる場合、アレルギーを含む食品が提供される可能性があります。その為、ご家庭からお弁当をご持参頂く事となりました。ご了承下さい。

6月より、幼児クラス食育が始まります。今年度の食育はSDGs「飢餓をゼロに」「作る責任、使う責任」を取り入れた食育展開を行うと共に命の大切さを伝えて行きます。

6月の摂取栄養量

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg
乳児	495	19.7	16.2	248	1.7
	500	20.7	13.9	225	2.3
幼児	544	21.8	16.6	211	2.2
	585	24.2	16.3	270	2.5

- ・乳児・幼児ともに上段は6月の園での摂取栄養量、下段は園での給与栄養目標量となっています。
- ・保育園では乳児に1日の給与栄養目標量の50%、幼児に45%の供給を目指しています。
- ・乳児は、朝おやつ・昼食・午後おやつ、幼児は昼食・午後おやつでの1日平均摂取栄養量です。