



# 5月 食事だより



2023

みどりこども園

日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
01	月	ミルクスティック	御飯,たまごスープ,鶏のから揚げ,きゅうりとみかんの酢の物,味付けのり	プチカステラ
02	火	バナナ,おやついろいろ	御飯,みそ汁(だいこん・厚揚げ),鶏肉のマムレード焼き,はるさめサラダ,バナナ	おやついろいろ
03	水		憲法記念日	
04	木		みどりの日	
05	金		こどもの日	
06	土	せんべい		
07	日			
08	月	ゴールドキウイ やさいコンソメリング	ゆかり御飯,オニオンスープ,ささ身チーズフライ,春キャベツの胡麻あえ,ゴールドキウイ	こつぶあられ
09	火	キラキラコーンのお星さま	チキンカレー,福神漬け,フルーツヨーグルト,枝豆とコーンのバター焼き	手作りほうれん草ドーナツ
10	水	野菜ジュース,一口せんべい	野菜ジュース,御飯,わかめスープ,えびフライ,パスタサラダ	サクッとあられ
11	木	牛乳,オレンジ,動物ヨーチ	牛乳,オムライス,ポトフ,ブロッコリーとトマトのサラダ,オレンジ	カル鉄クッキー
12	金	ソフトせんべい塩	お弁当	ドライワッフル
13	土	キラキラコーン		
14	日			
15	月	チーズ	御飯,こまつな・新じゃがのスープ,豚肉の香味焼き,きゅうりとわかめの酢の物,ふりかけ	お米のリング
16	火	メロン,野菜クッキー	御飯,しらすとたまごのスープ,たらこのトマトパッツア,ほうれん草のソテー,メロン	手作りマッシュマロフレーク
17	水	クリームウエハース	御飯,すまし汁(白菜・えのき),鶏肉と野菜の甘酢煮,小松菜の納豆あえ	手作りさつまいも蒸しパン
18	木	ラスク	わかめ御飯,鶏肉のカレー焼き,だいこんとにんじんの澄まし汁,だし巻き卵	ドーナツ
19	金	牛乳,コーンクッキー	牛乳,コッペパン,ポークビーンズ,メンチカツ,春キャベツのもりもりサラダ	手作りフルーツカクテル
20	土	ウエハース		
21	日			
22	月	パイ,お米パフスナック	御飯,みそ汁(もやし・こまつな),たらこのホイル焼き,ひじきの煮物,パイ	フライドポテト
23	火	バナナ,ミレービスケット	きつねうどん,春巻き,バナナ	こんぶおにぎり
24	水	一口ゼリー	御飯,なめことわかめのみそ汁,さばの竜田揚げ,ほうれん草のごま和え	クリームどら焼き
25	木	ハンダちゃんクッキー	お弁当	ヨーグルト
26	金	牛乳,メロン,胚芽スティック	牛乳,ゆかり御飯,豆腐みそ汁,鶏つくね,しらすとトマトの和え物,メロン	手作りバナボン
27	土	クッキー		
28	日			
29	月	英字ビスケット	御飯,みそ汁(新じゃが・はんぺん),豚肉とアスパラ炒め,トマトの胡麻チーズ和え	動物園ゼリー
30	火	米ボンバー	わかめ御飯,トマトスープ,やさい巻きフライ,ほうれん草とえのき茸のお浸し	バナナ
31	水	オレンジ,あまからせん	御飯,すまし汁(新玉ねぎ・わかめ),さけの幽庵焼き,ビーファン炒め,オレンジ	手作り豆腐団子

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひとときわ鮮やかになりました。外遊びの楽しい季節ですね。給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や果物を取り入れ、子どもたちと一緒に味わいたいと思います。さて、園生活も、はや一か月が過ぎようとしています。子どもたちの慣れてきた様子もうかがえますがこの時期は突然体調を崩してしまうことがあります。子どもたちの表情や食欲などの変化に充分注意しながら、体調管理に気を付けていきましょう。

## お弁当について

食中毒の原因になる菌の多くは、25~37℃で最も活発に繁殖します。また、食中毒菌は、湿気のある環境を好むタイプが多いです。日本の夏は気温が高く、加えて湿度も高いため、食中毒菌が非常に増えやすい環境といえます。そんな時期に、作ってから食べるまで時間がかかるお弁当は傷んだり食中毒の原因になったりしないか、心配になりますね。しかし、しっかりと対策をすれば食中毒のリスクを減らすことができます。真夏だけではなく、気温が高くなり始めた今の時期から気を付けていきましょう！



生野菜はよく水分を切って使う

フライは中心まで熱が入っているか確認する

おかずはしっかり冷ましてから詰める

ラップや型を使用する

生で食べられるハムなども過熱

### ご飯やおかずは冷ましてから詰める

十分に冷めていないご飯やおかずを詰めると、お弁当箱の中に水滴がたまります。湿気たっぷりの空間は細菌にとって繁殖しやすい環境なので、お弁当が傷む原因になってしまいます。

### 素手でおかずを詰めない

できるだけ素手で食材にふれるのは避けて、清潔な菜箸を使いましょう。おにぎりを握る際は、ラップや型を使うのがおすすめです。

### おかずは中までしっかり加熱する

細菌の多くは熱に弱いので、食材の中心までしっかりと火を通しましょう。ハムやかまぼこ、ちくわなど、加熱しなくても食べられる食品であっても、夏場は一度加熱して冷ましてから入れたほうが安全です。

