



# きゅうしよくだより

《 ぬかみね保育園 》

梅雨に入り、寒暖差が激しくなるこの季節は体調を崩しがちです。

じめじめとした湿度が多いため、食中毒などの細菌が繁殖しやすく

なります十分気をつけましょう。



## 食中毒に注意

### 食中毒予防の基本

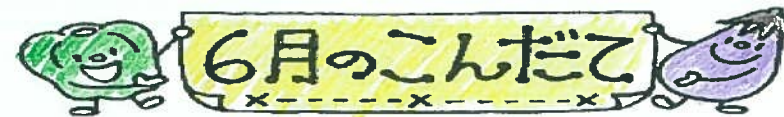
- ①菌をつけない  
こまめに手を洗い、調理器具など清潔にしておく
- ②菌を増やさない  
食材の保存に気をつけ、調理したものはすぐに食べる
- ③菌をやっつける  
まな板やふきんなどの消毒、食材はよく加熱する



## よくかんで食べよう



- ①「前歯がぶり」ができるように食材を大きく切りましょう  
前歯で噛みちぎることにより、一口量を覚え、自然と奥歯で噛む回数が増えます。果物はそのまま食べたり、野菜はスティック状に切るだけでも食べやすくなります。
- ②足は床につけるか正座で食べましょう  
足を床につけて食べる事により、噛む力が入り、しっかり噛む事ができます。
- ③歯ごたえのある食材を使用し、お茶や水は最後に飲みましょう  
根菜・豆類・乾物など、噛む必要がある食材を取り入れましょう。しっかり噛むことで唾液の分泌が増し、食べ物をまとめやすくするほか、虫歯の予防にもなります。



日	曜	献立名	離乳食	つぼみ・ゆり・もも 10時のおやつ	3時のおやつ	行事
1	火	魚のポテト焼き 切干大根の煮物・ゼリー	おかゆ 魚のホワイトソース	牛乳 クッキー	牛乳 くるくるソーセージ	
2	水	照り焼きハンバーグ さつま芋サラダ	おかゆ さつま芋煮	牛乳 いりこ	牛乳 黒糖蒸しパン	
3	木	ハヤシライス ひじきとチーズのマリネ・くだもの	おかゆ 野菜スープ	牛乳 フランスパン	牛乳 チョコチップクッキー	
4	金	揚げ豚の南蛮漬け かぼちゃのそぼろ煮	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 バナナ	牛乳 チーズトースト	
5	土	ジャージャー麺 くだもの	煮込みうどん くだもの	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 あんぱん	
7	月	呉汁 青菜のごま和え・くだもの	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 ビスコ	牛乳 ココアちんすこう	
8	火	魚のピカタ ピーマン汁	おかゆ 魚のあんかけ	牛乳 りんご	牛乳 大学芋	
9	水	豚肉の生姜焼き 仲良しサラダ	おかゆ じゃが煮	牛乳 チーズ	牛乳 おからケーキ	交通訓練
10	木	大豆の五目煮 伴三条・くだもの	おかゆ 大豆ペースト	牛乳 ウエハース	牛乳 フレンチトースト	
11	金	魚の香味漬け アスパラサラダ・ゼリー	おかゆ 魚の煮付け	牛乳 ぼんせん	牛乳 ねじりん棒	
12	土	あんかけ焼きそば くだもの	にゅうめん くだもの	牛乳 ビスケット	牛乳 マーブルパン	
14	月	かぼちゃの豆乳みそ汁 レバー金平・ゼリー	おかゆ かぼちゃ煮	牛乳 野菜クッキー	牛乳 オールレーズン	
15	火	魚のみそマヨ焼き のっぺ煮	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 バナナ	牛乳 シリアルおこし	
16	水	洋風オムレツ きのごサラダ・くだもの	おかゆ 野菜す	牛乳 かりんとう	牛乳 あんぱん	
17	木	魚のマリネ シーチキンサラダ	おかゆ 魚のあんかけ	牛乳 クラッカー	牛乳 ココアバナナ蒸しパン	
18	金	揚げ鶏のトマトソース イタリアンスープ	おかゆ 鶏団子煮	牛乳 ウエハース	牛乳 フルーツヨーグルト	避難訓練
19	土	冷し肉うどん くだもの	煮込みうどん くだもの	牛乳 クッキー	牛乳 クリームパン	
21	月	チキンカレー おからサラダ・ゼリー	おかゆ おから煮	牛乳 チーズ	牛乳 寒天 リッツ	
22	火	肉じゃが 千切大根のサラダ	おかゆ じゃが煮	牛乳 スティックパン	牛乳 バームクーヘン	
23	水	ハンバーグきのごソース・野菜 ひじき煮・くだもの	おかゆ つくねバーグ	牛乳 せんべい	牛乳 プリン・せんべい	誕生会
24	木	マーボー豆腐 わかめとツナのサラダ	おかゆ 豆腐の煮物	牛乳 いりこ	牛乳 カレーラスク	
25	金	魚のレモンソース なめこ汁・くだもの	おかゆ 魚のあんかけ	牛乳 クラッカー	牛乳 小豆マフィン	
26	土	パスタのラタトゥイユソース くだもの	麺のクタクタ煮 くだもの	牛乳 かりんとう	牛乳 芋パン	
28	月	クリームシチュー もやしのナムル・ゼリー	おかゆ ホワイトシチュー	牛乳 ビスコ	牛乳 クロックムッシュ	
29	火	筑前煮 オクラの酢の物・くだもの	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 あられ	牛乳 水ようかん	
30	水	魚の香草焼き ひじきの五目炒め	おかゆ 魚のパン粉焼き	牛乳 りんご	牛乳 せんべい	