

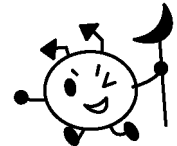


発行日 平成30年 5月 1日 下田部保育園

新緑が美しい季節となりました。保育園の鯉のぼりも元気よく青空を泳いでいます。入園・進級から、早1ヶ月が経ちました。そろそろ新しい生活にも慣れてきた頃ではないでしょうか。そして5月といえば、気候もよく、今はGW真っ只中ですね！こんな季節は、みんなとどこかへ出掛けたくありませんか？ そんな時に持って行きたいのが「手作りのお弁当」ですね。ということで、今月は「これから（特に梅雨時季にかけて）のお弁当作りのポイント&注意点」について、お話したいと思います。「毎月のお弁当日」にもお役立てください。



気をつけよう!!! 食中毒!!!
☆お弁当作りのポイント&注意点☆



卵

半熟は避け、しっかりと火を通す。

肉・魚介

中心部までしっかり火を通して、汁気がでないようにする。



野菜

加熱できるものは生で入れず、茹でたり炒めたりして、火を通す。

おにぎり

素手ではなく、ラップなどで作る。

他にも・・・

- ◎中身を十分冷ましてからフタをし、なるべく涼しいところに置いておきましょう。
保冷剤を上手に活用しても良いですね。
- ◎前日の夕食の残りをおかずに使用する時は、必ず再加熱しましょう。
(乳幼児期は抵抗力が弱いので、出来るだけ当日に調理したものを使用するのが良いでしょう。)
- ◎おかず同士が触れ合わないように、アルミカップや仕切りを上手に使いましょう。

「におい」だけで判断していませんか？

食品がまだ食べられるかどうかを味やにおいだけを基準にして、判断していませんか？ 実際は、微生物等に汚染されていても、風味はほとんど変わらず、味やにおいに変化はありません。そのため、微生物が増えていることに気づかず、食べてしまうことがあります。

いかに病原体を「つけず」「増やさず」お弁当を作るのが大切ですね!!!

5月



14	鶏肉のねぎ味噌炒め わかめときゅうりの練りごま和え	7	鯖の照り焼き 大根と豚肉の煮物
28	たけのこのすまし汁	21	みそ汁
月	ごはん	月	ごはん
1	味噌ラーメン シュウマイ	8	ポークカレーライス チーズと春雨のサラダ
15	フキゼリー	22	オレンジ
火	ごはん	火	
16	鮭の野菜蒸し焼き もやしのポン酢和え	9	じゃがいものとほろ煮 豆腐の和風コンソメスープ
30	みそ汁	23	豆ごはん
水	ごはん	水	バナナ
31	シーフードグラタン風 ポイルサラダ コンソメスープ ロールパン	10	たらこの五目ケチャあんかけ ナムル たまもやスープ ごはん
木	17日☆お弁当日☆	木	24日☆お誕生日会☆
18	豚丼 きゅうりの炒め物	11	すき焼き風煮 みそ汁
金	みそ汁	25	りんご
29	みそ汁	金	ごはん
火			
19	ビーフストロガノフ 大根サラダ コンソメスープ	12	きざみうどん きんぴらごぼう
土	バターライス	26	パン缶 十三穀米
		土	

*9日の「豆ごはん」は、
ばら組さんにさやむきをしてもらった
えんどう豆を使用する予定です。
さあ！上手く「さや」をむけるかな？？

先月、上宮天満宮（天神）さんより「筍」
を頂きました。
その日のうちに、ゆり組さんに皮を
むいてもらい、翌日の「豚じゃがの西京煮」
と、20日に「筍ごはん」として給食で
美味しく頂きました。
これからも子どもたちに色々な経験を
してもらえる機会が持てたら・・・
と思っています☆

- * 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- * 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- * 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆こどもの日行事食☆ (2日)

- * こいのぼりミートローフ*
- * たらこスパゲティサラダ*
- * コンソメスープ*
- * 乳：ロールパン 幼：クロワッサン*

☆4月 お誕生日会メニュー☆

- * 鶏のから揚げ～カレー風味～*
- * チャーハン*
- * わかめスープ*
- * いちご*

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
8日(火)	フルーツゼリー	フルーツゼリー	15日(火)	人参入りパンケーキ	キャロットケーキ
17日(木)	豆腐ステーキ	豆腐ナゲット	18日(金)	野菜おやき	おかずケーキ
23日(水)	りんごのくず煮	りんごカスタードトースト	25日(金)	トマトゼリー	プリン
30日(水)	果物の甘煮	フルーツヨーグルト	31日(木)	しらすおにぎり(おじや)	しいたけとじゃこのおにぎり