



発行日 令和元年 6月 1日 下田部保育園

今年もそろそろ梅雨の季節がやってきます。シトシト降る雨やジメジメした空気で、体調が崩れやすいこの季節……。外から帰ってきた時や食事の前など、衛生面には気を付けたいですね。特に「うがい・手洗い」は、食中毒等の予防のためにも徹底していききたいことです!!!

ということで、今月は「これから迎える梅雨・夏本番にむけてのお弁当作りのポイント&注意点」について、お話ししたいと思います。これは今の時季はもちろん、1年中気を付けるに越したことはないので、梅雨時季だけでなく、いつも心掛けるようにしましょう。

## ☆安心安全なお弁当作りのポイント☆



お弁当は美味しく楽しく安全に食べたいですね☆  
そのために気を付けたいことは・・・??



今回は「特にお弁当には欠かせない食材」について取り上げたいと思います。

### \*卵\*・・・半熟は避け、しっかりと火を通すこと!!!

⇒卵焼き・ゆでたまご・サラダの具など、彩りも良く大活躍する食材☆

オムレツや丼など半熟が美味しい料理もあるが、お弁当には「固ゆで・焼き」が必須!!!



### \*野菜\*・・・加熱できるものは生では入れず、茹でたり炒めたりして、火を通す!!!

⇒栄養や彩りのバランスを考えると、欠かせない食材☆

生で食べる方が美味しい食材もあるが、食中毒予防の為に出来るだけ火を通す。

### \*肉・魚介\*・・・中心部までしっかりと火を通して、汁気は出ないようにする!!!

⇒お弁当のメインおかずとして、なくてはならない食材☆

ハンバーグやからあげ・焼き魚などの定番おかずも「半生」には気を付けて!!!

### \*おにぎり\*・・・素手ではなく、ラップやビニール手袋などで握る!!!

⇒生温かいおにぎりは菌にとって増殖に絶好の場所・・・。

手に付いている菌をなるべく付けないように気を付ける!!!

ラップを使用すると、家族みんなで簡単ににおにぎりを作ることも☆



### 他にも・・・

- ① 中身は十分冷ましてからフタをする。 →保冷剤も活用しましょう☆
- ② 前日に作り置きした場合は、必ず再加熱する。 →出来る限り、当日に作りましょう☆
- ③ アルミカップや仕切りを上手に活用する。 →変色や傷みを防ぐことができます☆
- ④ ハムやウインナー・練り製品なども火を通す。 →保存温度によっては細菌が繁殖する可能性も・・・。
- ⑤ 食べられるかどうかは「におい」だけで判断しない。 →菌を「つけず」「増やさず」が大切☆



6月

こんだて表

\*「おからの真珠蒸し」  
 …おから・豆腐・  
 豚ひき肉・玉ねぎ・  
 白ねぎ・生姜・  
 パン粉・片栗粉を  
 混ぜ、しょうゆ・酒  
 で味付けし、丸めた  
 ものにもち米を  
 まぶして、蒸し器で  
 蒸す。  
 蒸されたもち米が  
 透き通り、キラキラ  
 と真珠のように  
 輝く☆



10	大根のカレー煮 わかめときゅうりの練りゴマ和え	3	マーボー豆腐 フロッコリーとツナの和えもの
24	みぞ汁 ごはん	17	わかめスープ ごはん
11	ハヤシライス 春雨のイタリアンサラダ	4	和風カレーうどん もやしとほうれん草の煮びたし
25	飲むヨーグルト	18	オレンジ ごはん
火		火	
12	ひじき混ぜご飯 きゅうりの梅みぞ和え	5	焼き鶏 きんぴらごぼう
26	豚汁 バナナ	19	みぞ汁 納豆 ごはん
水		水	
13	ちくわとししゃもの磯辺揚げ キャベツとささみの味噌マヨ和え みぞ汁 ごはん	6	ポテトグラタン トマトと大豆のサラダ コンソメスープ ロールパン
木	27日☆お誕生日会☆	木	20日☆お弁当日☆
14	親子丼 白菜の浅漬け	7	さばのトマトソースがけ かぼちゃサラダ
28	すまし汁 フゼリー	21	7日:豆乳スープ 21日:ミルクスープ ごはん
金		金	
29	おからの真珠蒸し 大根と小松菜の炒め物 みぞ汁 ごはん	8	お好み焼き みぞ汁 みかん缶 若菜ごはん
土		22	みかん缶 若菜ごはん
		1	牛肉と春雨の炒め物 もやしのナムル
		15	中華スープ ごはん
		土	



\*今年も参観日(1日)  
 の給食は、試食を  
 用意しております。  
 またアンケートも  
 実施予定ですので  
 感想やご家庭での  
 様子等、お聞かせく  
 ださいね☆

\* 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。

☆保育参観日(1日)☆

- \*牛肉と春雨の炒め物\*
- \*もやしのナムル\*
- \*中華スープ\*
- \*ごはん\*

☆6月 お誕生日会メニュー☆

- \*肉うどん\*
- \*キャベツと錦糸卵のサラダ\*
- \*鮭とわかめのごはん\*
- \*オレンジゼリー\*

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
4日(火)	さつまいもとりんごの甘煮	あんクリームクラッカー	6日(木)	しらすおじゃ	さくらえびのおにぎり
11日(火)	トースト(パン)	マヨチーズトースト	18日(火)	蒸しパン	煮干し磯辺チップ
20日(木)	トマトゼリー	あじさいヨーグルトムース	21日(金)	トースト(パン)	ジャムサンド
24日(月)	バナナゼリー	さつまいもプリン	25日(火)	果物の甘煮	フルーツポンチ