

大津あいあい保育園 食事だより						<table><tr><td rowspan="2">3歳未満児</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>461kcal</td><td>20g</td><td>14g</td></tr></table>			3歳未満児	エネルギー	たんぱく質	脂質	461kcal	20g	14g	<table><tr><td rowspan="2">3歳以上児</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>553kcal</td><td>23g</td><td>16g</td></tr></table>			3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂質	553kcal	23g	16g	4月28日～5月9日 No.1141 2025.4.25		
3歳未満児	エネルギー	たんぱく質	脂質																									
	461kcal	20g	14g																									
3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂質																									
	553kcal	23g	16g																									
日	曜日	午前のおやつ	昼食	主 な 食 材			午後おやつ	離乳食 (3回食9～11ヶ月)		午後おやつ																		
28	月	牛乳 りんご 	胚芽米入りごはん 大根のすまし汁 白菜と焼き豆腐のみそ煮 ワカメのカツオ和え 	(精白米・胚芽米) (大根・玉葱・エノキ・三つ葉) (白菜・焼き豆腐・豚肉・玉葱・椎茸・味噌) (ワカメ・人参・モヤシ・かつお節) (黒ゴマ・食パン・ケーキマーガリン・牛乳) 			牛乳 セサミトースト	軟飯(胚芽米入り) 豆腐と野菜のみそ煮 (豆腐・玉葱・人参・白菜・味噌) すまし汁 (玉葱・人参・ワカメ・大根)		シュ ガー トース ト																		
29	火	昭和の日																										
30	水	牛乳 甘夏	ごはん 豆腐と白ネギのみそ汁 タラのパン粉焼き きんぴらごぼう	(精白米) (豆腐・白ネギ・玉葱・しめじ・味噌) (たら・大葉・マヨネーズ・パン粉・青のり) (ゴボウ・人参・板こんにゃく・白ゴマ) (パイン缶・ゼラチン・牛乳) 			牛乳 パインゼリー	軟飯 たらと野菜の煮物 (たら・玉葱・人参・ゴボウ) みそ汁 (豆腐・玉葱・人参・味噌)		(りんご・三 温糖・片 栗粉)																		
1	木	牛乳 キウイ 	胚芽米入りごはん 玉葱と油揚げのすまし汁 新ジャガと豚肉の煮物 長イモとキュウリの酢の物	(精白米・胚芽米) (玉葱・油揚げ・エノキ・モヤシ・三つ葉) (ジャガイモ・豚肉・玉葱・マイタケ・サヤインゲン) (長イモ・キュウリ・人参・板こんにゃく) (黒糖・蒸しパンミックス・牛乳)			牛乳 黒糖蒸しパン 	軟飯(胚芽米入り) 豚肉と野菜の煮物 (豚肉・玉葱・人参・ジャガイモ・インゲン) すまし汁 (玉葱・人参・長イモ・キュウリ)		キャ ロッ ト蒸 し パ ン (人 参 ・ 小 麦 粉 ・ 牛 乳)																		
2	金	牛乳 イチゴ	胚芽米入りごはん 春キャベツの中華スープ 春野菜と鶏肉の炒め物 キュウリのゴマ油和え	(精白米・胚芽米) (春キャベツ・玉葱・エノキ・小葱・白ゴマ) (鶏肉・そら豆・タケノコ・玉葱・木耳・小松菜) (キュウリ・人参・モヤシ) (コーンスターチ・パニラオイル・みかん缶・牛乳) 			牛乳 ブラマンジェ みかんソース	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉・玉葱・人参・そら豆・小松菜) スープ (玉葱・人参・キャベツ・キュウリ)		三 温 糖 ・ み か ん 缶 (み か ん ・ 片 栗 粉 ・ 牛 乳)																		
5	月	こどもの日																										
6	火	振替休日																										
7	水	牛乳 キウイ	胚芽米入りごはん トマトと鶏団子のかきたまスープ煮 モヤシとジャコの酢の物	(精白米・胚芽米) (トマト・鶏肉・鶏卵・生姜・玉葱・人参・木耳・春雨・小葱・白ゴマ) (モヤシ・ちりめんじゃこ・人参・キュウリ) (お豆腐屋さんビスケット・牛乳)			牛乳 お豆腐屋さん ビスケット	軟飯(胚芽米入り) 鶏肉と野菜のスープ煮 (鶏肉・玉葱・人参・春雨・トマト・モヤシ) 温サラダ (玉葱・人参・キュウリ・ちりめんじゃこ)		(サ ツ マ イ モ ・ 精 白 米)																		
こどもの日の集い献立																												
8	木	牛乳 イチゴ 	そら豆ごはん 長イモとナメコのすまし汁 サワラのカレームニエル 彩りグラッセ	(精白米・そら豆・白ゴマ) (長イモ・ナメコ・玉葱・三つ葉) (サワラ・大葉・米粉・カレー粉) (人参・アスパラガス・エリンギ・コーン缶・ケーキマーガリン) (精白米・きな粉・牛乳)(上新粉・白玉粉・小豆缶・柏葉・牛乳) 			(3歳未満児) 牛乳 きな粉おにぎり (3歳以上児) 牛乳 かしわ団子	軟飯 サワラの蒸し焼き・野菜の煮物 (サワラ)(玉葱・人参・そら豆・ブロッコリー) すまし汁 (玉葱・人参・長イモ)		き な 粉 お に ぎ り																		
9	金	牛乳 甘夏	ごはん 大根のみそ汁 レンコンの豚ミンチ焼き 小松菜とコンニャクの炒り煮	(精白米) (大根・玉葱・モヤシ・しめじ・三つ葉・味噌) (レンコン・豚肉・玉葱・豆腐・椎茸・生姜・チンゲン菜) (小松菜・板こんにゃく・マイタケ・人参) (ヨーグルト・ゼラチン・コーンフレーク・牛乳) 			牛乳 ヨーグルトゼリー 	軟飯 野菜の豚そぼろ煮 (豚肉・玉葱・人参・レンコン・チンゲン菜) みそ汁 (玉葱・人参・大根・小松菜・味噌)		(りんご・ヨー グル ト・ 三 温 糖)																		

全国的に食中毒が流行しています。高温多湿な環境は、細菌が繁殖しやすい環境です。
過ごしやすい気温になり、レジャーやアウトドアなどの屋外活動が多くなるこの時期
楽しく過ごすためにも正しい食中毒対策を身につけましょう！

食中毒とは？

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は「じめじめ」した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。

食中毒の予防法

- 細菌をつけない
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
- 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- 加熱・消毒・殺菌
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

家庭での食中毒対策

- できることから見直してみよう。
- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
 - ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
 - ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
 - ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
 - ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
 - ⑥キッチンには整理整頓・清潔に！

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。