

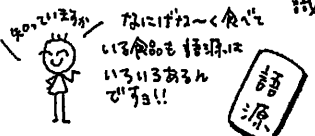


# きゅうしょくだより

太陽の子保育園

2001.6.1 kasya

主婦の雑言



**豆腐**

「たね」の字が「た」の字と似ているので「たね」の字が「た」の字と似ているので「たね」という意味はありませぬ。

中国語で「弾力を持つたゆわがたい固体」を示す言葉で「腐」という意味はありませぬ。

**魚**

サケの語源は、アイヌ語の「シトケン(夏の食べ物)」がたまたま、身が裂けてゆくの「サケ」、肉が腐ると同じに赤いから「サケ」、勢いよく泳ぐ姿をまねて「サケ」が「サケ」が「サケ」に由来する。

**同のモン**

アンデスモン

南米アンデス山脈...とは全然関係がなくて、生産者が安心して作れる、消費者も安心して買える、食べられる、というところから、安心できるモンを略してアンデスモンというのだ。

そろそろあじさいの花が色づきはじめ、梅雨のシーズンがやってきます。この時期は、じめじめと、とういお天気が続くこともあり、気温、湿度とも高くなりますので、体調もくずしやすく、また、食中毒にも特に気を付けなくてはなりません。

給食調理でも衛生にはとても気を遣う季節です。

## 食中毒予防の基本は「手洗い」です。

石けんを使ってきちんとした手洗いを、食事前はもちろん、お家でも習慣づけ、手はいつも清潔にしておきましょう。

**手を洗おう**

台所が使ったシン、テーブルを洗ったシン...きちんと洗って清潔なものを使いましょう。

**ふきんも増菌**

ふきんも、よく汚れがち。温かいうち雑菌の間に食品のカスが残り、いたって、菌の増殖の条件がそろっています。いつもきちんと洗って干し、清潔にしておきましょう。

## 菌の大発生を見直しましょう

### 6月4日は虫歯予防デー

### よくかんで食べよう!

食べものをよくかむということは、虫歯を予防し、歯なびびをよくします。また消化を助けたり、脳に刺激をあたえ、食慾のはたかきをよくし、大腸の蠕動を促します。



よくかむと...  
 ●食物の味、歯がたがよくなり、味覚を深達します。  
 ●唾液の分泌をうながし、消化吸収を助けます。  
 ●食べかすによる肥満を防ぎます

6月4日～9日に、お弁当のたのしみ、お弁当のたのしみ、お弁当のたのしみ

予定献立表 6月分				木		米		名	
日	曜	午前おやつ (10:20)	昼食	午後おやつ	熱帯力に注目の	血中肉や骨に注目の	イボの調子を整えるのに	夕食 (延長保育の希望者)	
1	金	バナナ牛乳	ごはん・納豆・肉じゃが・石焼和え・味噌汁・果物	チョコレート・牛乳	米・油・三温糖 しょうゆ・しょう油 しょう油・しょう油 しょう油・しょう油	豚肉・豚肉 豚肉・豚肉 豚肉・豚肉 豚肉・豚肉	長ねぎ・人参・玉ねぎ 長ねぎ・人参・玉ねぎ 長ねぎ・人参・玉ねぎ 長ねぎ・人参・玉ねぎ	ごはん・アジの切り身・大根・豚肉・みそ汁・お味噌汁・しょう油・しょう油・しょう油・しょう油	
2	土	ホーロ牛乳	ドライカレー・マカロニサラダ・たまごスープ・果物	クッキー・牛乳	米・神麦・油 マカロニ・マカロニ マカロニ・マカロニ	豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン	煮込みうどん・カレーうどん・みそ汁・果物	
3	日	せんべい牛乳	スナゴケ・ナポリタン	菓子・牛乳	米・油・三温糖 しょうゆ・しょう油 しょう油・しょう油	豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン	おにぎり・餅・お味噌汁・みそ汁・果物	
4	月	ウエハース牛乳	ごはん・家業豆腐・華風お好み焼・お味噌汁・果物	小丸菓子・牛乳	米・油・三温糖 しょうゆ・しょう油 しょう油・しょう油	豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン	おにぎり・お味噌汁・みそ汁・果物	
5	火	ビスケット牛乳	ピザトースト・コーンシチュー・大豆サラダ・果物	ワカメとごまのみそ汁・菓子	米・油・三温糖 しょうゆ・しょう油 しょう油・しょう油	豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン	ごはん・お味噌汁・みそ汁・果物	
6	水	ひよこチキン牛乳	雑穀ごはん・夕方の盛り合わせ・五色煮・味噌汁・果物	やさいのかりんとう・牛乳	米・油・三温糖 しょうゆ・しょう油 しょう油・しょう油	豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン	おにぎり・お味噌汁・みそ汁・果物	
7	木	せんべい牛乳	ごはん・パンパンジー・お好み焼・お味噌汁・果物	干菓子・お好み焼	米・油・三温糖 しょうゆ・しょう油 しょう油・しょう油	豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン	おにぎり・お味噌汁・みそ汁・果物	
8	金	バナナ牛乳	しんじょうの肉じゃが・カレー・三色サラダ・お味噌汁・果物	かりんとう・牛乳	米・油・三温糖 しょうゆ・しょう油 しょう油・しょう油	豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン	おにぎり・お味噌汁・みそ汁・果物	
9	土	ホーロ牛乳	ごはん・麻婆豆腐・春雨サラダ・お味噌汁・果物	せんべい・牛乳	米・油・三温糖 しょうゆ・しょう油 しょう油・しょう油	豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン	おにぎり・お味噌汁・みそ汁・果物	
10	日	ヨーグルト	いなりずし・厚揚げ・お味噌汁・お味噌汁・果物	菓子・牛乳	米・油・三温糖 しょうゆ・しょう油 しょう油・しょう油	豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン	おにぎり・お味噌汁・みそ汁・果物	
11	月	せんべい牛乳	カレーライス・お好み焼・お味噌汁・お味噌汁・果物	いんげん・お好み焼	米・油・三温糖 しょうゆ・しょう油 しょう油・しょう油	豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン	おにぎり・お味噌汁・みそ汁・果物	
12	火	ヨーグルト	おにぎり・お味噌汁・お味噌汁・お味噌汁・果物	おにぎり・お味噌汁	米・油・三温糖 しょうゆ・しょう油 しょう油・しょう油	豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン	おにぎり・お味噌汁・みそ汁・果物	
13	水	ビスケット牛乳	おにぎり・お味噌汁・お味噌汁・お味噌汁・果物	おにぎり・お味噌汁	米・油・三温糖 しょうゆ・しょう油 しょう油・しょう油	豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン	おにぎり・お味噌汁・みそ汁・果物	
14	木	バナナ牛乳	ごはん・魚の西京焼き・和菓子の煮物・味噌汁・果物	おにぎり・お味噌汁	米・油・三温糖 しょうゆ・しょう油 しょう油・しょう油	豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン	おにぎり・お味噌汁・みそ汁・果物	
15	金	クラッカー牛乳	たまごサンド・お好み焼・お味噌汁・お味噌汁・果物	おにぎり・お味噌汁	米・油・三温糖 しょうゆ・しょう油 しょう油・しょう油	豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン	おにぎり・お味噌汁・みそ汁・果物	
16	土	ホーロ牛乳	あんかけ・お味噌汁・お味噌汁・お味噌汁・果物	おにぎり・お味噌汁	米・油・三温糖 しょうゆ・しょう油 しょう油・しょう油	豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン	おにぎり・お味噌汁・みそ汁・果物	
17	日	サブレ牛乳	三色ごはん・お味噌汁・お味噌汁・お味噌汁・果物	おにぎり・お味噌汁	米・油・三温糖 しょうゆ・しょう油 しょう油・しょう油	豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉 豚肉・豚肉・豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・人参・ピーマン	おにぎり・お味噌汁・みそ汁・果物	

# きゅうしよくだより

注意!!

## 食中毒

太陽の子保育園  
2001. 6. 18

じゅめいとう、てうしい梅雨に入りました。  
しげくは なかなか 外で遊べない日が続きます...  
6-9月は食中毒の増える時期。昨年度の食中毒発生件数は  
飲食店に次いで家庭で起きている。ご家庭でも衛生的な  
食事を心がけて下さい。

元気なからだ

## 食中毒を予防しよう

の季節です。

細菌は  
お口のちねした  
スプーンや箸...  
お箸...  
お箸...  
お箸...

食中毒は細菌や有害な物質のついてる食品を食べたことによる病気です。  
しかも、健康な時に比べて、体の抵抗力が落ちてくるときが危ないといわ  
れています。寝不足で疲れがたまっていたり、食事の好き嫌いや、朝食  
抜きなど、栄養のバランスがくずれたり体の調子が悪くなっている時は  
要注意です。

1日3食きちんと食べよう  
早寝 早起き  
よく体を動かそう



おうちで野菜、果物を  
食べるときは...

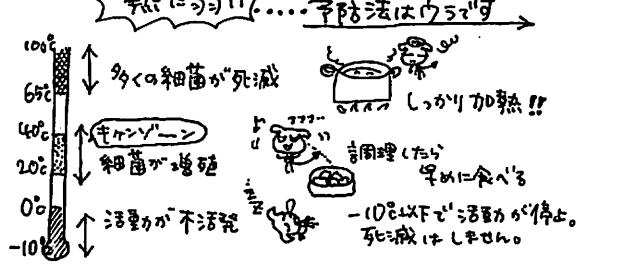
野菜が0-157で内部に保有したりすることはなく、果物は  
栽培過程での感染はあります。匂い、また板、手拭きなどの  
衛生に気を付け、十分に水洗いをする。野菜を「生」で食べ  
るのも、コワクナイ!! のです。

体の調子を比べる  
野菜や果物は、  
ビタミン、ミネラル、  
食物繊維の供給源。  
新鮮なもの、匂いを  
た、おろしていただく。

## サルモネラ

昨年発生した食中毒の発生件数は、サルモネラ菌に  
よるものが一番多く、この数年で数倍にも増えてきた。とこ  
ろ、かいた食中毒の大半は、「つけたい」「増やさない」、  
「加熱殺菌」の3つを守れば、十分に防ごうとできる。

★原因の食べ物には  
ほとんどの場合「たまり」です。  
卵を使った洋菓子、  
卵入りのスープ、  
オムレツ... など  
加熱が不十分なのが  
コワイ!!



## 6月の予定献立表

日	曜	午前 おやつ (1-2時)	昼 食	午後 おやつ
18	月	せんべい・牛乳	子キンライス	とうふ・ドーナツ・牛乳
19	火	バナナ・牛乳	リナサンド	ヨーグルト
20	水	ビスケット・牛乳	ごはん	菓子・牛乳
21	木	ウエハース・牛乳	ローレハシ	ケーキ・ジュース
22	金	ビスケット・牛乳	魚のミソ汁	せんべい・牛乳
23	土	クッキー・牛乳	けんちんうどん	菓子・牛乳
24	日	ヨーグルト	お見送り	菓子・牛乳
25	月	クッキー・牛乳	豚肉とキャベツ	ケーキ・牛乳
26	火	ホーロー・牛乳	おでん	おでん・牛乳
27	水	ヨーグルト	スシ	バナナ・牛乳
28	木	クッキー・牛乳	ごはん	マカニ
29	金	ビスケット・牛乳	ごはん	フルーツ・牛乳
30	土	ウエハース・牛乳	おでん	菓子・牛乳
7/1	日	せんべい・牛乳	おでん	菓子・牛乳

木 材			半 牛		夕 食	
鶏やかに	血や肉や	体の調子を	鶏やかに	血や肉や	夕 食	
ほろも	ほろも	整えるもの	ほろも	ほろも		
茶、バター、油	鶏肉、チーズ	人参、玉ねぎ、ピーマン	茶、バター、油	鶏肉、チーズ	人参、玉ねぎ、ピーマン	カレーライス
...	...	...	...	...	...	...



# を使って殺菌!!

殺菌効果upの

ポイントは...

酢 + 塩 + 熱



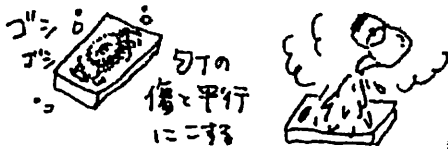
食酢は、抗菌作用があることが古くから知られており、O157に対しても殺菌効果があります。食中毒予防のポイントを守った上で、食酢を利用することにより、一層の効果が期待できます。そこで、家庭でもできる食酢を使った簡単な殺菌方法をご紹介します。

食中毒だより  
6月号

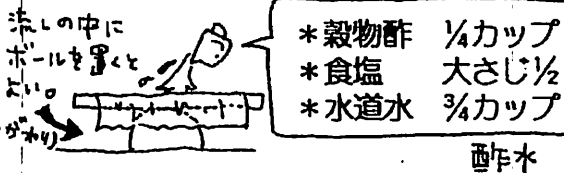
## ★まな板★



①まな板は洗剤でよく洗い、その後水洗いをして、熱湯をかけます。



②乾いたふきんをかけて、酢水をひたひたにかけ、室内(20℃)で1時間以上置きます。



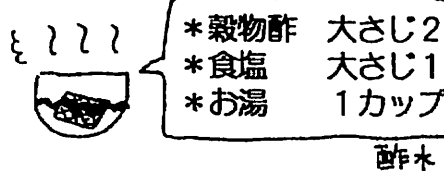
③その後、水洗いして使用します。

## ★スポンジ★



①スポンジを洗剤で充分洗い、その後水洗いします。

②45℃以上(熱湯の温度の半分以下)の酢水をボールに入れ、水気を切って浸します。



③15分以上置いた後、しぼって使用します。

家庭からの食中毒の発生を防ぐためには、まな板等の衛生管理も重要なポイントです。



サルモネラ食中毒の予防法を守れば、食中毒は充分防げます。

## サルモネラ食中毒の予防法

### ◆菌の増殖を防止する

増やさない

★5℃以下では増殖はしない。新鮮な卵は、殻に包まれた状態であれば内部での菌増殖はない。

- ・卵は新鮮なものを購入し、冷蔵庫に保存し、1週間を目安に使いきる。
- ・ひびの入った卵は菌が中に入り込んでいる可能性があるため充分加熱する料理に使う。
- ・調理する直前まで卵は割らない。
- ・生卵、半熟卵、これらが含まれた料理(パバロワ、半熟オムレツ等)は、調理後すぐに食べきる。

### ◆サルモネラを殺す

加熱殺菌

★65℃30秒で死滅するので、調理のさいは中心温度が65度以上になるように加熱する。

- ・たとえばゆで卵なら沸騰後7分以上加熱すれば菌は死滅する。

### ◆二次感染を防ぐ

つけない

- ・卵、卵の殻、割った卵のいずれかに触れた手や調理器具等はほかの調理に移る前にならずよく洗う。
- ・冷蔵庫内の卵ケースは清潔に保つ。

サルモネラは怖いけど

生卵、半熟卵が食べたい...というあなたへ。



アメリカや、イギリスでは生卵を食べる習慣がないため、「生卵を食べるとほとんどの人が下痢をする」そうです。しかし、日本人は体質的な強さがあり、そんなことはありません。ですから、生卵、半熟卵をいっさい食べない、という習慣に無理に変えることはないのです。ただし、抵抗力が落ちているとき、また、乳幼児や老人等は、新鮮な卵でない限り「生」で食べない方がよいでしょう。また割った卵、調理した半熟卵は速やかに食べきることが基本です。