

		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	k c a l ー リ ー	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	食 塩 相 当 量 g
1	土	親子丼 和え物 味噌汁	牛乳 せんべい	あられ						
3	月	マーボー春雨 串揚げ 清まし汁	お茶 いなり寿司	クッキー	587	21.7	26.5	108.5	1.4	
4	火	冷し中華 ツナとオクラの和え物 とうもろこし	スキム 扇バーム	麩菓子	365	17.3	6.2	62.9	1.4	
5	水	ポークビーンズ 揚げしゅうまい きゅうりなます ニラ卵スープ	カップアイス	かんぱん	530	17.4	17.5	77.2	1.9	
6	木	鮭の照り焼き じゃがいものカレーきんぴら 清まし汁	スキム ちんすこう	きんかんうり	515	26.3	12.3	76.3	1.3	
7	金	かみかみご飯 鶏ムネの南蛮漬け かぼちゃ煮 味噌汁	牛乳 ビスケット	芋けんぴ	734	27.2	32.7	88.9	1.8	
8	土	カレーライス サラダ 果物	牛乳 クラッカー	あられ						
10	月	肉じゃが煮 ビーフンサラダ 一口ゼリー	スキム マカロニ安倍川	クラッカー	567	22.9	10.0	97.4	1.8	
12	水	かき揚げ わかめときゅうりの酢の物 小松菜の中華スープ	プリン	せんべい	434	13.7	14.9	63.0	1.7	
13	木	白身フライ イカと野菜の味噌マヨ和え 豆乳汁	牛乳 パイ菓子	一口カステラ	491	19.0	15.5	71.5	1.8	
17	月	鶏のさっぱり煮 もやしと法菜のごま和え 麦とろ汁	スキム クリームコンフェ	ビスケット	468	20.0	11.5	73.0	1.1	
18	火	他人丼 海藻サラダ	カルピスゼリー	あられ	581	26.3	14.4	89.9	2.0	
19	水	鶏の甘酢あん和え 春雨サラダ 味噌汁	ヨーグルト	バナナ	558	22.4	24.5	63.2	1.1	
20	木	揚げ魚の野菜あんかけ 噛み噛みサラダ カニ卵スープ	フルーツポンチ	干し芋	435	13.8	11.4	68.1	1.1	
21	金	枝豆ご飯 袋煮 マカロニサラダ 清まし汁	スキム せんべい	かんぱん	688	28.4	19.4	109.5	1.5	
22	土	チャーハン サラダ スープ	牛乳 あられ	ビスケット						
24	月	炊き合わせ（あげ・高野豆腐・いんげん・人参・こんにゃく）豚しゃぶサラダ 梨	スキム 盛り菓子	せんべい	511	25.2	5.4	91.5	1.8	
25	火	夏野菜カレー 豆もやしナムル	バナナ	クラッカー	844	34.9	32.0	114.6	2.0	
26	水	チンジャオロース ポテトサラダ 冬瓜スープ	うずまきソフト	芋けんぴ	440	10.9	18.3	61.4	1.8	
29	土	牛丼 サラダ 味噌汁	牛乳 クッキー	せんべい						
31	月	焼きそば ブロッコリーサラダ 団子スープ	スキム クロワッサン	麩菓子	852	27.8	34.0	113.0	1.8	

～BBQシーズンを迎えます。食中毒に注意しましょう！～

お祭りや花火、連休など、楽しみがいっぱいの季節になりましたね。一方で、気温や湿度が高くなるこの時期は、細菌が増えやすく 食中毒への注意がとて大切 になります。食中毒の予防は、細菌やウイルスを「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」事が3原則です。食中毒の原因となる細菌の中には、**加熱によって退治**できるものもあります。園では、料理が中まで十分に加熱されているかどうかを、中心温度計を使って **「75℃で1分以上」** を基準に確認しています。

ご家庭でも、調理前・食事前の手洗い、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通す等に気をつけましょう。

特にO157（腸管出血性大腸菌感染症）は、出血を伴う腸炎や溶血性尿毒症症候群を起こし、命を落とすことさえあります。**O157には加熱やアルコール消毒が効果的**です。食材を良く焼くこと、手指・調理器具・タレの瓶などのアルコール消毒を心がけましょう。

郷土料理

7月には、3、4、5歳児は給食で福井県の郷土料理「**鯖の丸焼き**」をいただきました。普段は切り身で食べる事が多い魚ですが、今回は頭やしっぽがついた一匹丸ごとの鯖を見て、「うわ～大きい!」「目がある!」と興味津々の子どもたち。子どもたちの目の前でやり取りをしながらお魚の身をほぐしていきました。3歳児に「みんなが住んでいるのは何県かな?」と聞くと、「福井県!」と答えられる子もいました。4歳児には「この魚昨日まで海で泳いでいたんだよ～」「みんなが寝ている時間に漁師さんが船に乗って釣ったんだよ」とお話しすると、「えー死んじゃったのこのお魚さん、かわいそう」等と子どもたちの素直な言葉を聞くことが出来ました。5歳児さんは「福井県の有名な食べ物って何があるかな?」と聞くと、「ソースカツ丼!」「水あんこ!（水ようかん）」など、知っている郷土料理を教えてくださいました。

一年を通して、私たちの体は**大切な命**をいただいて出来ていることを伝えていきます。また、郷土料理を食べる機会も大切にしていきたいです。

★7月はカレーのトッピングバイキング

今年初めての以上児会食!わいわいにぎやかな雰囲気の中、正座をして楽しく食事をしました。

未満児の子どもたちは、上手に「どっち」と自分が食べたいトッピングを選んでパクパクたくさんおかわりしました♪カニウインナーが大人気♡