

7月 給食だより

2024年7月 聖星保育園

今年は梅雨の始まりが遅く、じめじめとした天気が続いていますね。これからの夏本番も元気に過ごせるよう、バランスの良い食事とこまめな水分補給を心がけましょう！

7月の行事予定と献立について

●5日(金) セタメニュー

セタにちなんで、そうめん*のすまし汁とサラダには星型のお麩をクルトンの代わりにトッピングします★

●11日(木) 7月誕生会メニュー

旬のトマトやとうもろこしを使って夏らしいメニューにしました。
ささみフライには、定番のソースだけではなく、ポン酢とトマト、しそを混ぜたさっぱりダレを作り、子どもたちに選んでもらいたいと思います！

【昼食】

- ★のりのふりかけごはん ★みそ汁 ★焼きとうもろこし
- ★ささみフライ (トマトポン酢、とんかつソース)
- ★千切りキャベツ ★ブロッコリーとツナのサラダ

【おやつ】

- ★ココアケーキ、牛乳

●17日(水) 流しそうめん

園庭で流しそうめんをする予定です。

※セタにそうめんを食べるのはどうして？

セタの行事食といえば「そうめん」ですが、由来は諸説あります。そのひとつに、「素餅(さくべい)」という小麦粉を練って縄状にした食べ物を7月7日にお供えて無病息災を祈る中国の風習が元にあるようです。その他にも、天の川や織姫が使っている機織りの糸に見立てて、そうめんを食べるといった話もあります★

【調理場からのお願い】

食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えております。欠席の場合、9時までのご連絡をお願いいたします。



じめじめ暑い
季節は要注意!!

食中毒予防のためのポイント

食中毒の原因はおもに、細菌によるものとウイルスによるものがありますが、6・7月など気温と湿度が高い時期は、細菌性の食中毒が増える傾向にあります。
発生件数が多いのは飲食店などの外食ですが、家庭でも食中毒の危険があるため注意しましょう! 予防のためには、以下の3つがポイントです。

つけない (手洗い)

手には様々な雑菌が付着しています。こまめに・丁寧に手洗いをしましょう!

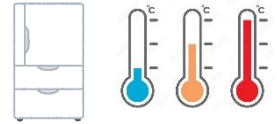
- ・調理を始める前 ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ・トイレや鼻をかんだ後 ・おむつ交換後、動物に触れた後
- ・食卓につく前 ・残った食品を扱う前



増やさない (温度管理)

細菌は温度と湿度が高い状況で増えるため、適切な温度管理が重要です!

- ・肉や魚などの生鮮食品やお惣菜は、買った後できるだけ早めに冷蔵庫へ
- ・冷蔵庫に入れても、菌はゆっくりと増殖するので早めに食べることが大切



やっつける (加熱処理)

ほとんどの細菌は加熱することで死滅します!

- ・特に肉料理は中心までよく加熱する
- ・布巾やまな板などの調理器具にも細菌は付着するので、使用後はよく洗ってから熱湯消毒するか、台所用殺菌洗剤も効果的



冬場(11~3月)に多く発生するウイルス性の食中毒の場合も細菌性の食中毒と同様、手洗いなどをしてつけない、十分な加熱による殺菌(やっつける)の他に、ウイルスが少量でも付着していると食中毒になってしまうので、まずはキッチンなどに「持ち込まない」、そしてそのウイルスを「広げない」がポイントです!

バナナスコーン

★小麦粉 200g ★ベーキングパウダー 8g ★砂糖 40g

★バター 60g ★バナナ(皮をむいて) 65g ★牛乳 5g

- ①★を合わせてふるっておく。バナナはつぶしておく。
- ②ボウルにサイコロ状に切ったバターと①の★を入れて、バターをつぶしながらそばろ状にする。つぶしたバナナ、牛乳を加えてざっくりまとめる。
- ③まな板に小麦粉(分量外)をまぶして②の生地を広げ、2~3回折りたたんで好みの形に切り(約9等分が目安)、180℃に熱したオーブンで15分焼く。

(7月16日(火)のおやつより)

7月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	BI	B2	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	510	19.2	14.2	208	2.2	273	0.28	0.36	22	1.4
1日の給与栄養量	1275	47.8	35.5	575	5.5	475	0.70	0.80	50	3.5
3歳未満児	449	16.9	12.7	218	2.1	255	0.25	0.34	18	1.2
1日の給与栄養量	928	34.8	25.8	428	4.6	378	0.50	0.56	40	2.6

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。(E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 Fe=鉄)