



給食だより

2024 年6月号
川口西こども園

今年も梅雨の時期がやってきました。この時期は気温の変化もあり、いつも元気な子ども達も体がだるく感じたり食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。毎日を元気に過ごすためにも、日々手洗い・うがいを心がけていきましょう！！

食中毒に注意！

食中毒は、6月～10月にかけて多く発生します。1年中気をつけたい食中毒ですが、とくに湿度の多いじめじめとした気候は食中毒の大好物です。抵抗力の弱い子どもは重症化しやすいので注意が必要です。こども園でも細心の注意をはらって給食を提供しています。ご家庭でも、食べる前に必ず手を洗い、しっかりと加熱し、すみやかに食べるよう心がけましょう。

食中毒を防ぐ3つのポイント！！

*菌をつけない！

- 調理前、食べる前、トイレの後はしっかり手洗いをしましょう。
- 生で食べる野菜や果物と肉や魚を切るまな板・包丁は分けるか生で食べる物を先に切るったり、洗ってから使うなど、菌がつかないようにしましょう。



*菌を増やさない！

- 20℃～40℃の“ぬるい”状態が一番菌が増える温度です。作ったら、“すぐ食べる” or “早く冷やす”が大切です。



*菌をやっつける！ ・しっかりと加熱・殺菌する。



今月の給食から

魚の甘酢漬け

材料(4人分)

生さけ(切り身)・・・4切れ
片栗粉・・・12g
揚げ油・・・適量
砂糖・・・6g
しょうゆ・・・8g
酢・・・12g

- ① 魚は、水で洗い、ザルにあげて水気をきっておく。
- ② 魚に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 揚げた魚を合わせた調味料に漬ける。

*今月の展示食は、5歳児の量を展示しています。参考にしてみてくださいね。



6月のおやつ予定表



おやつには牛乳がつきます。

	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)	日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)
1	土	ミニサラダ	源氏パイ	16	日		
2	日			17	月	蒸しパン	カレーピラフ
3	月	クラッカー ジャムサンド	もちもちパン	18	火	フルーツポンチ	じゃがいももち
4	火	りんご蒸しパン	ツナマヨピザ	19	水	ベイクドかぼちゃ	パルミエ
5	水	ラスク	乳酸菌入り ヨーグルト	20	木	みたらしポテト	にんじんケーキ
6	木	シガーフライ	洋風おこし	21	金	シュガートースト	りんごゼリー
7	金	白い風船	シュガーパイ	22	土	きなこもちせん	星たべよ
8	土	ぱりんこ	ぼたぼた焼き	23	日		
9	日			24	月	キャロットケーキ	ソフトドーナツ
10	月	あられ麩	いなりずし	25	火	たべっ子豆腐つ	ゆかりごはん
11	火	セサミトースト	豆乳ココアケーキ	26	水	レモンラスク	フルーツ寒天
12	水	コーンのカップ ケーキ	ベイクドポテト	27	木	じゃがいもの オープン焼き	ブルーベリー チーズケーキ
13	木	ヨーグルト和え	おふのラスク	28	金	ビスケット	じゃこのせ トースト
14	金	シュガーパイ	小倉蒸しパン	29	土	アンパンマン ソフトせん	サラダせん
15	土	ビスコ	雪の宿	30	日		

今月のおやつから

材料(4人分)

コーンフレーク・・・44g
マシュマロ・・・24g
バター・・・10g

◎洋風おこし◎

作り方

- ① バターを弱火で溶かし、バターが熱い間にマシュマロを入れて溶かし、コーンフレークを入れて混ぜる。
- ② バットにオープンシートを敷き、①を入れ均一にしておく。
- ③ 冷めたら②を切り分ける。