



きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年6月 河原町保育園



旬の食材と献立



新じゃが芋

通常の収穫時期よりも早めに収穫されたじゃが芋のことで、みずみずしく、香りが良いことが特徴です。ビタミンC、カリウムなどの栄養もたっぷり含まれている新じゃが芋を給食でも味わいます。

- じゃが芋とピーマンのソテー
- じゃが芋の甘煮



献立の紹介



季節の移ろいを感じてわくわくしてもらえるように梅雨にちなんだ献立を取り入れました。

●雷汁

夏に多い雷をイメージして名付けられました。油を引いた鍋に豆腐を入れると「バリバリ」と雷のような音がします。

●あじさい羹

梅雨に満開をむかえるあじさいの花をイメージした寒天です。



おしらせ



歯と骨の健康週間（6/4～6/10）にちなみ、カルシウムが豊富な料理を多く取り入れました。

- 納豆の天ぷら
- 骨太チャーハン

和菓子の日（6月16日）にちなんだおやつを取り入れました。

- なめらか水羊羹

食中毒に気をつけましょう！

気温と湿度が高い季節がやってきます。これからの時期は、菌が増えやすく、食中毒のリスクも高まります。特にこどもや高齢者は、症状が重くなることがあるので、注意が必要です。

食中毒予防の3原則

つけない

食中毒の原因となる細菌がつかなければ、リスクを下げることができます。

- 肉や魚の汁が、他の食品につかないよう、買い物ときにはビニール袋を活用しましょう。
- 調理や食事の前はもちろん、作業途中で他のことをした後、手を洗いましょう。
- 野菜などは、流水で洗ってから使いましょう。



増やさない

適度な温度・栄養・水分があると細菌が増殖して、食中毒のリスクが高まります。

- 買った冷蔵品・冷凍品はすぐ冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- できあがった料理は、できるだけ早く食べましょう。
- どうしてもすぐに食べられない場合は、できるだけ早く冷まして、冷蔵庫や冷凍庫で保管しましょう。



やっつける

多くの細菌やウィルスは、熱で殺すことができます。

- 加熱するものは、しっかりと中まで火を通しましょう。（特にハンバーグのように挽肉などをまとめたものは要注意です。）
- 温め直しも電子レンジなどでしっかりと加熱しましょう。
- 調理器具や布巾は、熱湯をかけたり煮沸したりして消毒してもよいです。（やけどに注意）

