11月 きゅうしょくだより

2026年度
通園事業
あゆみ

朝晩は冷え込みが激しくなり、少しずつ冬の訪れを感じる季節となってきました。寒暖差によって体調を崩しやすい時期でもあります。ごぼう・かぶ・大根などの根菜類、鮭・ブリなどの魚類、りんご・柿などの果物類、旬の栄養がある食材を食べて、季節の変わり目を乗り越えていきましょう。

秋の行楽シーズン
お弁当をつくるときに気を付けたいこと

行楽シーズンのこの時期は、お弁当を持っていきピクニックをする機会もあるかと思います。涼しい時期だからといって、油断は禁物！作ってから食べるまでの時間が長いと、菌が増えやすく、食中毒の原因となることがあります。食中毒を予防するポイントを押さえておきましょう。

1、菌をつけない
- しっかり手洗いをする。手指に傷がある場合は使い捨ての手袋を使用する。
- 包丁、まな板など清潔な調理器具、お弁当箱を使う。
- おにぎりはラップなどを使い直接素手で触れないようにする。

2、菌を増やさない
- 当日調理が基本。前日調理したものをつめる場合は必ず再加熱する。
- 冷めてから盛り付けをする。10℃～60℃は菌が増えやすい温度。
- おかずの汁気をきる。揚げ物や焼き物など水分が少ない料理にする。

3、菌をやっつける
- 食品の中心部までしっかり加熱をおこなう。卵焼き、唐揚げ、ハンバーグなどは中まで火が通りにくいので気を付ける。

食中毒の原因微生物	菌が死滅する中心温度と時間の目安
ノロウイルス	85～90℃で90秒以上 加熱
腸管出血性大腸菌	75℃で60秒以上　加熱
カンピロバクター	
サルモネラ属菌	

☆テイクアウトも注意が必要☆
持ち歩き時間は短く！
早めに食べる！
涼しい場所で保管！

鶏ハム、ローストビーフなどの低温調理した料理はお弁当には不向きです。

あゆみの給食も調理終了後から２時間以内に喫食することが衛生管理マニュアルで定められています。

うんどうかいの給食のお知らせ

11月6日(金)はお弁当箱で提供予定です。親子で楽しい思い出にしてもらえたらいいなと思います。

〇おにぎり　煮干し
〇鶏のから揚げ
〇ウインナー
〇さつまいもサラダ
〇米粉のみかんケーキ
〇りんごジュース

給食のお願い

今年度初めて提供する食材のお知らせです。未食の際はご家庭でお試しをお願いいたします。

〇１１月５・１９日(木) きのこカレー⇨『まいたけ』
〇１１月６日(金) 米粉みかんケーキ
　└⇨『オレンジジュース・みかん缶』

※みかん缶は防災備蓄品になります。ローリングストック法で献立に使用します。