

# 9月の献立



2017年度 9月予定献立表  
ひまわり第2保育園  
※献立は変更する場合があります。

## りす組公開給食のお知らせ



9月12日(火)  
11:00~13:00

ご参加おまちしています!



ホクホクほっくり

## くりごはん

21日は栗ごはんを作る予定です。  
保育士にも手伝ってもらい職員皆で皮むきをしますよ。  
秋の味覚を味わいたいと思います。お楽しみに!

月	火	水	木	金	土
ごはん がんもの煮物 あらめの煮物 きゅうりののり和え すまし汁	ごはん 手羽元のあっさり煮 蒸し南瓜 昆布の煮物 味噌汁	ごはん 厚揚げマヨ味噌焼き さくさくなす 人参の煮物 すまし汁	ごはん 焼きサバと 玉ねぎの煮物 干し大根サラダ 味噌汁	ごはん ピーマンと高野豆腐の炒め物 刻み昆布の煮物	ごましそごはん 豚汁
4	5	6	7	8	9
ヨーグルト・いりこ・お茶	ごはんお焼き・昆布・お茶	南瓜のごま団子・いりこ・牛乳	黒豆おにぎり・焼きピーマン・お茶	みたらし団子・昆布・お茶	ベーグル・果物・お茶
ごはん 焼き魚 刻み昆布の酢の物 干し大根の煮物 味噌汁	くりす組 公開給食 ごはん 厚揚げ中華風煮 きんぴらピーマン 味噌汁	ごはん 魚のごま焼き なすの煮物 にらともやしのナムル すまし汁	ごはん 麻婆豆腐 ビーフンサラダ すまし汁	ごはん 高野豆腐のわかめ煮 糸こんの炒め物 にらマヨ納豆 味噌汁	チキンライス 味噌汁
11	12	13	14	15	16
南瓜のいとこ煮・いりこ・お茶	にゅうめん・昆布・お茶	のりおにぎり・いりこ・お茶	南瓜あん団子・きゅうり・牛乳	五平餅・昆布・お茶	豆乳ロールパン・果物・お茶
敬老の日 	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 酢の物 味噌汁	ごはん 豆腐のひき肉あんかけ もやしときのこのごま和え すまし汁	栗ごはん 厚揚げの煮物 なす田楽 南瓜サラダ すまし汁	お弁当の日 	秋分の日 
18	19	20	21	22	23
	干し大根のり巻き・いりこ・お茶	おはぎ・昆布・お茶	芋大豆・梨・牛乳	あらめおにぎり・昆布・お茶	
ごはん 卵の花炒り煮 さつま芋のサラダ すまし汁	ごはん 鶏じゃが 青菜ののり和え 味噌汁	ごはん 高野のごまあんかけ 焼きなす きゅうりの梅味噌和え すまし汁	ごはん 五目大豆 刻み昆布サラダ 味噌汁	ごはん 魚の生姜煮 きんぴらごぼう はりはり漬け 春雨スープ	そばろごはん 味噌汁
25	26	27	28	29	30
黒ごま団子・昆布・お茶	刻み昆布おにぎり・いりこ・お茶	大学南瓜・昆布・牛乳	さつま芋くずもち・干し大根煮 お茶	おかかおにぎり・昆布・お茶	豆乳スティック・果物・お茶

## 増加するアニサキス食中毒

アニサキスはクジラやイルカ等の体内で成虫になる寄生虫で、その幼虫はサバ、するめいか等の魚介類に寄生します。魚介類を生または生に近い状態で食べるとまれに人の胃や腸壁に侵入し胃腸炎を起こす、いわゆるアニサキス症の原因となります。寄生した魚介類を生で食べてから、多くが8時間以内に、主に激しい腹痛を生じます。吐き気、おう吐などを伴うこともあります。

### <アニサキスの特徴>

- \*長さ2~3cm 幅0.5~1mm、白色の少し太い糸のように見える
- \*しめさばによる食中毒も起きているように、通常の料理で使用されている程度のわさび、しょうゆ、酢などでは死なない。
- \*生きてる魚では主に内臓の表面にとどまっているが、魚介類が死亡すると内臓から筋肉に移動する。
- \*養殖の魚では検出されない。
- \*-20℃以下24時間以上の凍結で死ぬ。



子どもたちが生食で魚を食べることは少ないと思いますが十分に気をつけましょう!

### <予防法>

- \*中心部まで十分加熱するか完全に凍結する(-20℃で24時間以上)こと。
- \*魚介類を生食する際は、より新鮮な物を選び、早期に内臓を除去し、低温(4℃以下)で保存すること。
- \*魚を生食用に調理する際にはアニサキスを意識して、魚をよく見て調理すること。
- \*アニサキスは傷を受けると胃や腸壁への侵入が著しく低下するので、生食で刻む調理(なめろう等)をする際は細かく刻むこと。
- \*魚を処理する際に幼虫がまな板や包丁などの調理器具を介して、他の食品に混入する場合がありますので、他の食材を近くに置かないことや、使用した調理器具は熱湯をかけて洗浄する。



## 暑さ寒さも彼岸まで...

春の彼岸は農作業が始まる時期で、秋の彼岸は収穫の時期にあたります。

よって、春には山の神などを迎えるためのぼたもちを、秋には収穫を感謝しておはぎを作ったともいわれています。

おはぎはまわりにまぶした小豆の粒が秋の七草のひとつである萩の花が咲き乱れるさまに似ているからだといわれています。

秋のお彼岸は小豆の収穫期とほぼ同じでとれたての柔らかい小豆をあんにすることができます。柔らかい皮も一緒につぶして使うので、つぶあんができます。

保育園では20日におはぎを作る予定です。



## おいしかったよ!

この夏、家庭でできたトマトやきゅうり、すいかをたくさんいただきました。  
「今日ね、〇〇が持ってきたトマトはおやつで食べるけんね!」と楽しみにしていましたよ。

おやつや昼食でおいしくいただきました。  
ありがとうございました!