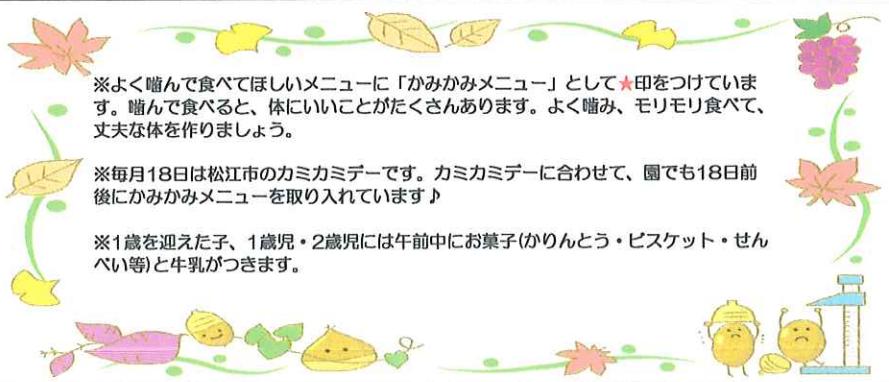


## ごちそうだより

10月



	月	火	水	木	金	土
昼食	2 ハヤシライス 米・牛肉・玉ねぎ・トマト缶・マツ ショルーム・ハヤシソース	3 ごはん 厚焼き玉子 卵・だし・砂糖・塩・醤油	4 ごはん えびと野菜のかき揚げ えび・玉ねぎ・さつま芋・ビーマ ン・人参・卵・小麦粉・水・塩・油	5 ごはん 豚の生姜焼き 豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・醤油・ 砂糖・酒・みりん・ごま	6 ごはん 太刀魚のフライ 太刀魚・塩・小麦粉・卵・パン粉・ お好みソース・油	7 炊きご飯 米・ひじき・鶏もも・油揚げ・人 参・干しいたけ・醤油・みりん・ 塩
	ベイクドポテト ★ じゃが芋・チーズ・バセリ	ひじき煮 ひじき・さつま芋・人参・油揚げ・ グリンピース・ごま油・砂糖・醤 油・だし・みりん	もやしのゆかり和え もやし・胡瓜・人参・ゆかり・醤油	じやことかぶの酢の物 かぶ・大根・胡瓜・しらす・わか め・酢・砂糖・塩	さつまいもサラダ さつまいも・干しとうがらし・りんご・ 胡瓜・マヨドレ・酢	ごぼうサラダ ごぼう・人参・キャベツ・胡瓜・ コーン・ツナ・ごま・マヨドレ
	納豆サラダ ひきわり納豆・ほうれん草・人参・ キャベツ・八八・コーン・味噌・マ ヨドレ・醤油	いわしのつみれ汁 いわし・葉ねぎ・生姜・醤油・酒・ 片栗粉・玉ねぎ・人参・だし・味噌	みそ汁 白菜・人参・えのき・わかめ・だ し・味噌	みそ汁 かばらし・玉ねぎ・人参・えのき・ だし・味噌	みそ汁 本綿豆腐・なめこ・大根・人参・ね ぎ・だし・味噌	みそ汁 はんぺん・玉ねぎ・人参・わかめ・ だし・味噌
おやつ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
	レーズンパン 牛乳 ホットケーキ粉・絹ごし豆腐・干し ふどう・ヨーグルト・牛乳	たぬきおにぎり 牛乳 米・天かす・醤油・みりん・ごま・ かつお節・葉ねぎ	かりかりビザ 牛乳 餃子の皮・ケチャップ・玉ねぎ・ ビーマン・ワインナー・コーン缶・ チーズ	焼うどん 牛乳 ゆでうどん・豚肉・キャベツ・玉ね ぎ・人参・油・塩・醤油・みりん・ かつお節	フルーツヨーグルト 牛乳 みかん缶・パイント・パナナ・干し ふどう・ヨーグルト・砂糖	おやつ
昼食	9   スポーツの日	10 あんかけ焼きそば 焼きそば麺・豚肉・玉ねぎ・塩・人 参・ビーマン・白菜・塩・だし・醤 油・みりん・片栗粉・ごま油	11 ごはん さばの焼きおろし煮 さば・塩・大根・だし・醤油・砂 糖・酒・大葉	12 ごはん レバーのオーロラソース 鶏もも肉・熟成レバー・生姜・醤油・ 片栗粉・油・にんにく・ケチャッ プ・マヨドレ・砂糖	13 チキンライス 米・鶏もも・玉ねぎ・にんにく・ケ チャップ・グリンピース・塩	14 運動会 
	掲げ焼きポテト ★ じゃが芋・油・塩	卵の花 おから・油揚げ・鶏もも・人参・玉 ねぎ・葉ねぎ・ごぼう・醤油・砂 糖・酒・みりん・だし	みそ汁 卵・玉ねぎ・人参・えのき・ねぎ・ だし・味噌	しじみ汁 しじみ・だし・味噌・葉ねぎ	コールスローサラダ キャベツ・胡瓜・コーン缶・酢・砂 糖・塩・油	
	かぶの梅マヨ和え かぶ・大根・胡瓜・梅干し・マヨド レ・かつお節	フルーツ	フルーツ	フルーツ	さつまいもスープ さつま芋・玉ねぎ・人参・しめじ・ 水・コンソメ・塩・バセリ	
おやつ	舞茸炊き込みご飯 牛乳 米・鶏もも肉・舞茸・ごぼう・人 参・干し椎茸・えのき・だし・塩・ 醤油・みりん・酒	あんこ蒸しパン 牛乳 ホットケーキ粉・ゆであずき缶・牛 乳・卵・砂糖	にゅうめん 牛乳 蒸麺・鶏もも・人参・椎茸・玉ね ぎ・ねぎ・だし・醤油・塩	豆乳もち 牛乳 豆乳・片栗粉・砂糖・きなこ・砂 糖・塩		
昼食	16 もずく丼 米・もずく・豚ひき肉・玉ねぎ・人 参・ビーマン・コーン・醤油・みり ん・砂糖・酒・生姜・片栗粉・水	17 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 鮭・塩・キャベツ・人参・しめじ・ 味噌・みりん・レモン果汁・砂糖	18 カレーうどん ゆでうどん・豚肉・玉ねぎ・人参・ 葉ねぎ・だし・カレールー・醤油	19 ごはん 鮭の西京焼き さわら・酒・味噌・砂糖・みりん	20 ごはん クリスピーチキン ★ 鶏むね・マヨドレ・カレー粉・塩・ コンソメ・小麦粉・コンフレーク	21 豚丼 米・豚肉・生姜・人参・玉ねぎ・か いわれ大根・だし・醤油・砂糖・み りん
	高野豆腐の煮物 油揚げ・だし・塩・砂糖・酒・み りん	里芋サラダ ★ 里芋・胡瓜・ハム・人参・コーン・ マヨドレ	さつま芋の甘煮 ★ さつま芋・砂糖・醤油	人参しりしり 人参・もやし・ソラ・砂糖・醤油・ ごま・ごま油	はるさめサラダ 春雨・胡瓜・トマト・白ごま・ハ ム・酢・醤油・砂糖・ごま油	小松菜の梅マヨ和え 小松菜・白菜・えのき・梅干し・マ ヨドレ・醤油
	人参のごママヨ和え 人参・ツナ・キャベツ・胡瓜・マヨ ドレ・ごま	すまし汁 本綿豆腐・わかめ・人参・大根・だ し・醤油・塩	チングン菜のツナ和え キャベツ・チングン菜・人参・ツ ナ・油・酢・砂糖・塩・醤油	かきたま汁 卵・玉ねぎ・なめこ・葉ねぎ・だ し・醤油・塩	豆乳みそ汁 じゃが芋・玉ねぎ・人参・えのき・ 葉ねぎ・油揚げ・味噌・豆乳・だし	みそ汁 かぼちゃ・玉ねぎ・油揚げ・わ かめ・だし・味噌
おやつ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
おやつ	海鮮モダン焼き 牛乳 小麦粉・中華麺・卵・キャベツ・も やし・いか・長芋も・えび・好み ソース	あげパン ★牛乳 ロールパン・油・グラニュー糖	ベーコンチーズ焼きおにぎり 牛乳 米・コーン・ベーコン・しそ・チ ーズ・ごま・みりん・醤油・ごま油	かぼちゃパイ 牛乳 かぼちゃ・バター・砂糖・パイ生地	岩石揚げ 牛乳 さつまいも・水煮大豆・ひじき・ 卵・醤油・砂糖・小麦粉・油	おやつ
	23 たんじょうび会 炊き込みピラフ 米・ベーコン・玉ねぎ・人参・塩・ コンソメ・醤油・カレー粉・バセリ	24 五目ラーメン 中華麺・豚肉・コーン・もやし・チ ングン菜・人参・干し椎茸・長ね ぎ・だし・醤油・塩・ごま油	25 ごはん あじの梅みそ焼き あじ・梅干し・味噌・みりん・砂糖	26 さつまいもごはん 米・さつま芋・酒・塩・黒ごま	27 お弁当日 	28 カレーピラフ 米・ベーコン・玉ねぎ・人参・塩・ コンソメ・醤油・バセリ
昼食	チキンカット 鶏ひき肉・鶏むね肉・本綿豆腐・マ ヨドレ・酒・塩・にんにく・小麦 粉・ケチャップ	大根と昆布の煮物 大根・昆布・醤油・砂糖・だし	だいこんサラダ 大根・人参・胡瓜・コーン・ツナ・ マヨドレ・大葉	がんもどきの煮しめ がんもどき・砂糖・醤油・だし	きんぴられんこん ★ れんこん・ビーマン・人参・こん にゃく・砂糖・醤油・ごま油・ご ま・みりん・酒	春雨のマヨサラダ 春雨・人参・ハム・胡瓜・マヨド レ・ごま
	ひじきサラダ ひじき・レタス・胡瓜・トマト・ツ ナ・醤油・酢・砂糖・ごま油	つるむらさきのごま和え つるむらさき・白菜・人参・かつお 節・ごま・醤油・砂糖	冬瓜のかきたま汁 卵・冬瓜・玉ねぎ・コーン・にら・ だし・醤油・塩	豚汁 豚肉・大根・人参・里芋・ごぼう・ ねぎ・こんにゃく・だし・味噌	フルーツ	コンソメスープ 鶏もも・さつま芋・玉ねぎ・人参・ 水・バセリ・コンソメ・塩
	パンプキン豆乳スープ かぼちゃ・人参・えのき・葉ねぎ・ 豆乳・水・コンソメ・塩	フルーツ	フルーツ	フルーツ	マッシュマロサンド 牛乳 マッシュマロ・ビスケット	おやつ
おやつ	フルーツ	ケーキ 牛乳 キヤロットライス 牛乳 米・しらす・人参・塩・コンソメ・ 醤油・バセリ	レモンケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・牛乳・砂 糖・バター・レモン	黒糖ラスク 牛乳 食パン・黒砂糖・バター		
昼食	30 ごはん ★ ししゃもの青のりフライ ししゃも・小麦粉・卵・パン粉・青 のり・油	31 焼きいも収穫祭 きのこクリームライス 米・豚肉・玉ねぎ・えのき・しめ じ・エリンギ・水・シチューミックス ス・牛乳・コンソメ	 <p>※よく噛んで食べてほしいメニューに「かみかみメニュー」として★印をつけています。噛んで食べると、体にいいことがあります。よく噛み、モリモリ食べて、丈夫な体を作りましょう。</p>			
	はんぺんサラダ はんぺん・コーン・胡瓜・小松菜・ トマト・マヨドレ	焼きかぼちゃ かぼちゃ 白菜の梅おかか和え 胡瓜・白菜・人参・梅干し・かつお 節・醤油	<p>※毎月18日は松江市のカミカミデーです。カミカミデーに合わせて、園でも18日前後にかみかみメニューを取り入れています♪</p> <p>※1歳を迎えた子・1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。</p>			
	みそ汁 なめこ・人参・玉ねぎ・ねぎ・わか め・味噌・だし	フルーツ				
おやつ	フルーツ	すいとん汁 牛乳 小麦粉・鶏もも・椎茸・大根・人 参・ごぼう・里芋・葉ねぎ・だし・ 醤油・塩	焼いも 牛乳 さつま芋			

## ごちそうだより

10月



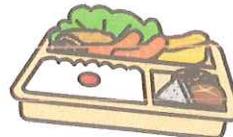
	月	火	水	木	金	土
昼食	2 ハヤシライス 米・牛肉・玉ねぎ・トマト缶・マッシュルーム・ハヤシソース	3 ごはん 厚焼き玉子 卵・だし・砂糖・塩・醤油	4 ごはん えびと野菜のかき揚げ ★ えび・玉ねぎ・さつまいも・ピーマン・人参・卵・小麦粉・水・塩・油	5 ごはん 豚の生姜焼き 豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・醤油・砂糖・酒・みりん・ごま	6 ごはん 太刀魚のフライ ★ 太刀魚・塩・小麦粉・卵・パン粉・好みソース・油	7
	ペイクドポテト ★ じゃが芋・チーズ・バセリ	ひじき煮 ひじき・さつまいも・人参・油揚げ・グリーンピース・ごま油・砂糖・醤油・だし・みりん	もやしのゆかり和え もやし・胡瓜・人参・ゆかり・醤油	じやことかぶの酢の物 かぶ・大根・胡瓜・しらす・わかれ・酢・砂糖・塩	さつまいもサラダ さつまいも・干し芋どう・りんご・胡瓜・マヨドレ・酢	運動会 
	納豆サラダ ひきわり納豆・ほうれん草・人参・キャベツ・ハム・コーン・味噌・マヨドレ・醤油	いわしのつみれ汁 いわし・葉ねぎ・生姜・醤油・酒・片栗粉・玉ねぎ・人参・だし・味噌	みそ汁 白菜・人参・えのき・わかめ・だし・味噌	みそ汁 かぼちゃ・玉ねぎ・人参・えのき・だし・味噌	みそ汁 木綿豆腐・なめこ・大根・人参・ねぎ・だし・味噌	
	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	
おやつ	レーズンパン 牛乳 ホットケーキ粉・絹ごし豆腐・干しパン・ヨーグルト・牛乳	だぬきおにぎり 牛乳 米・天かす・醤油・みりん・ごま・かつお節・葉ねぎ	かりかりビザ 牛乳 鶏の皮・ケチャップ・玉ねぎ・ピーマン・ウインナー・コーン缶・チーズ	焼うどん 牛乳 ゆでうどん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・油・塩・醤油・みりん・かつお節	フルーツヨーグルト 牛乳 みかん缶・パイント・バナナ・干しパン・ヨーグルト・砂糖	
	<b>スポーツの日</b>		10 あんかけ焼きそば 焼きそば麺・豚肉・玉ねぎ・筍・人参・ピーマン・白菜・塩・だし・醤油・みりん・片栗粉・ごま油	11 ごはん さばの焼きおろし煮 さば・塩・大根・だし・醤油・砂糖・酒・大根	12 ごはん レバーのオーロラソース ★ 鶏もも肉・韓国レバー・生姜・醤油・片栗粉・油・にんにく・ケチャップ・マヨドレ・砂糖	13 チキンライス 米・鶏もも・玉ねぎ・にんにく・ケチャップ・グリーンピース・塩
	かぶの梅マヨ和え かぶ・大根・胡瓜・梅干し・マヨドレ・かつお節	卵の花 おから・油揚げ・鶏もも・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・ごぼう・醤油・砂糖・酒・みりん・だし	みそ汁 卵・玉ねぎ・人参・えのき・ねぎ・だし・味噌	しじみ汁 しじみ・だし・味噌・葉ねぎ	野菜のキッシュ 卵・チーズ・ほうれん草・玉ねぎ・塩・牛乳・砂糖・ケチャップ	ごぼうサラダ ごぼう・人参・キャベツ・胡瓜・コーン・ツナ・ごま・マヨドレ
	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	みそ汁 はんぺん・玉ねぎ・人参・わかれ・だし・味噌
おやつ	舞茸炊き込みご飯 牛乳 米・鶏もも肉・舞茸・ごぼう・人参・干し椎茸・えのき・だし・塩・醤油・みりん・酒	あんこ蒸しパン 牛乳 米・ホットケーキ粉・ゆであずき缶・牛乳・卵・砂糖	にゅうめん 牛乳 素麺・鶏もも・人参・椎茸・玉ねぎ・ねぎ・だし・砂糖・塩	豆乳もち 牛乳 豆乳・片栗粉・砂糖・きなこ・砂糖・塩	フルーツ	おやつ
	16 もずく丼 米・もずく・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・醤油・みりん・砂糖・酒・生姜・片栗粉・水	17 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 鮭・塩・キャベツ・人参・しめじ・味噌・みりん・レモン果汁・砂糖	18 カレーうどん ゆでうどん・豚肉・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・カレールウ・醤油	19 ごはん 鮭の西京焼き さわら・酒・味噌・砂糖・みりん	20 ごはん クリスピーチキン ★ 鶏むね・マヨドレ・カレー粉・塩・コンソメ・小麦粉・コンフレーク	21 豚丼 米・豚肉・生姜・人参・玉ねぎ・かいわれ大根・だし・醤油・砂糖・みりん
	高野豆腐の煮物 煮り豆腐・だし・塩・砂糖・酒・みりん	里芋サラダ ★ 里芋・胡瓜・ハム・人参・コーン・マヨドレ	さつまいも甘煮 ★ さつまいも・砂糖・醤油	人参しりしり 人参・ねぎ・人参・ツナ・砂糖・醤油・ごま・ごま油	はるさめサラダ 春雨・胡瓜・トマト・白ごま・ハム・酢・醤油・砂糖・ごま油	小松菜の梅マヨ和え 小松菜・白菜・えのき・梅干し・マヨドレ・醤油
	人参のごまマヨ和え 人参・ツナ・キャベツ・胡瓜・マヨドレ・ごま	すまし汁 木綿豆腐・わかめ・人参・大根・だし・醤油・塩	チングン葉のツナ和え キャベツ・チングン葉・人参・ツナ・油・酢・砂糖・塩・醤油	かきたま汁 卵・玉ねぎ・なめこ・葉ねぎ・だし・醤油・塩	豆乳みそ汁 じゅが芋・玉ねぎ・人参・えのき・葉ねぎ・油揚げ・味噌・豆乳・だし	みそ汁 かぼちゃ・玉ねぎ・油揚げ・わかれ・だし・味噌
おやつ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
	海鮮モダン焼き 牛乳 小麦粉・中華種・卵・キャベツ・もし・いか・長いも・えび・好みソース	あげパン ★牛乳 ロールパン・油・グラニュー糖	ベーコンチーズ焼きおにぎり 牛乳 米・コーン・ベーコン・しそ・チーズ・ごま・みりん・醤油・ごま油	かぼちゃパイ 牛乳 かぼちゃ・バター・砂糖・パイ生地	岩石揚げ 牛乳 さつまいも・水煮大豆・ひじき・卵・醤油・砂糖・小麦粉・油	おやつ
	23 たんじょうび会 炊き込みピラフ 米・ベーコン・玉ねぎ・人参・塩・コンソメ・醤油・カレー粉・バセリ	24 五目ラーメン 中華種・豚肉・コーン・もやし・チソーゲン・卵・人参・干し椎茸・長ねぎ・だし・醤油・塩・塩・にんにく・小麦粉・ケチャップ	25 ごはん あじの梅みそ焼き あじ・梅干し・味噌・みりん・砂糖	26 さつまいもごはん 米・さつまいも・酒・塩・黒ごま	27 お弁当日	28 カレーピラフ 米・ベーコン・玉ねぎ・人参・塩・コンソメ・醤油・バセリ
	チキンナゲット 鶏ひき肉・鶏むね肉・木綿豆腐・マヨドレ・酒・塩・塩・にんにく・小麦粉・ケチャップ	ひじきサラダ ひじき・レタス・胡瓜・トマト・ツナ・醤油・酢・砂糖・ごま油	大根と昆布の煮物 大根・昆布・醤油・砂糖・だし	だいこんサラダ 大根・人参・胡瓜・コーン・ツナ・マヨドレ・大葉	きんぴられんこん ★ れんこん・ピーマン・人参・ごま・にんにく・砂糖・醤油・ごま油・みりん・酒	春雨のマヨサラダ 春雨・人参・ハム・胡瓜・マヨドレ・ごま
昼食	パンプキン豆乳スープ かぼちゃ・人参・えのき・葉ねぎ・豆乳・水・コンソメ・塩	つるむらさきのごま和え つるむらさき・白菜・人参・かつお節・ごま・醤油・砂糖	冬瓜のかきたま汁 卵・冬瓜・玉ねぎ・コーン・にら・だし・醤油・塩	豚汁 豚肉・大根・人参・芋・ごぼう・ねぎ・こんにゃく・だし・味噌	コンソメスープ 鶏もも・さつまいも・玉ねぎ・人参・水・バセリ・コンソメ・塩	フルーツ
	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	
	ケーキ 牛乳	キャロットライス 牛乳 米・しらす・人参・塩・コンソメ・醤油・バセリ	レモンケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・牛乳・砂糖・バター・レモン	黒糖ラスク 牛乳 食パン・黒砂糖・バター	マシュマロサンド 牛乳 マシュマロ・ビスケット	おやつ
	30 ごはん ★ ししゃもの青のりフライ ししゃも・小麦粉・卵・パン粉・青のり・油	31 焼きいも収穫祭 きのこクリームライス 米・豚肉・玉ねぎ・えのき・しめじ・エリンギ・水・シチューミックス・牛乳・コンソメ	<p>※よく噛んで食べてほしいメニューに「かみかみメニュー」として★印をつけています。噛んで食べると、体にいいことがあります。よく噛み、モリモリ食べて、丈夫な体を作りましょう。</p> <p>※毎月18日は松江市の力ミカミデーです。カミカミデーに合わせて、園でも18日前後にかみかみメニューを取り入れています♪</p> <p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。</p>			
おやつ	はんぺんサラダ はんぺん・コーン・胡瓜・小松菜・トマト・マヨドレ	みそ汁 なめこ・人参・玉ねぎ・ねぎ・わかめ・味噌・だし	焼きかぼちゃ かぼちゃ	フルーツ	フルーツ	
	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	
	すいとん汁 牛乳 小麦粉・鶏もも・椎茸・大根・人参・ごぼう・芋・葉ねぎ・だし・醤油・塩	焼いも 牛乳 さつまいも				

日が暮れる時間が早くなり、すっかり秋らしくなってきました。この時期は活動量が増え、食欲が増す季節になります。新米や旬の食材、おいしいものがたくさん収穫されます。秋ならではの味覚を味わいながら、食べる喜びを子どもたちに伝えていきたいと思います。季節の変わり目なので体調管理をいつも以上に気を付け過ごしていきましょう♪

## ～お弁当に関するお願い～

10月からお弁当の日が再開します。愛情たっぷりのお弁当をよろしくお願ひします。お弁当日を前に今一度、お弁当作りの注意点をご確認ください。

- 球形のものは4分の1にカットをお願いします。
- つまようじやピックなど尖ったものは使用しないでください。
- 弁当箱やはし箱すべてのものに記名をお願いします。

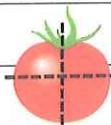


お願ひ  
います



あわせて、誤嚥による窒息の予防についての保育園での対応についてお知らせします。

ミニトマト	基本的に提供しないが、園で収穫したものに対しては、四等分にしカットし提供する。
ぶどう・マスカット	提供しない。
うずらの卵	提供しない。
乾いたナツツ、節分豆	提供しない。
お餅	3歳未満には提供しない。3歳以上に関しては、咀嚼力に合わせてハサミで切って提供する。ゆっくり落ち着いて食べる環境で全体の園児の顔が見えるように職員を配置し見守る。
白玉団子	白玉粉ではなく、上新粉を使用し更に豆腐を加えて噛み切りやすくする。また、咀嚼力に合わせて切って提供する。
のり	刻みのりを使用する。
いか・たこ	小さく切って提供する。
こんにゃく	1cm程度に切って提供する。



### ○食材をしっかり冷ましてから詰めよう

お弁当を作るうえで食材が傷まない工夫が大切ですが、なかでも特に菌が繁殖しやすい水分には注意が必要です。しっかりと食材を加熱しても、その粗熱をとらずに詰めてしまうと、食材の湯気が水滴となってお弁当箱の蓋に付着し、おかげが水っぽくなってしまいます。味も落ちてしまうだけではなく、傷みやすい要因になってしまいます。また、生野菜などを入れる際は、よく洗った後にしっかりと水気をふき取ってから詰めることが必要です。



### ○食材はしっかり加熱しよう

お弁当は、作ってから食べるまでの時間が空いてしまいます。そのため、食材が傷んでしまう恐れがあります。特に心配すべきは食中毒ですが、食中毒は、食材にしっかりと熱を通すことで防ぐことができます。例えば、O157では、75°C以上の熱で1分以上加熱すれば菌が死滅するといわれています。意識的に、加熱をしましょう。

### 旬の食材

えのき、エリンギ、かぶ、かぼちゃ、さつまいも、さといも、椎茸、しめじ、じゃがいも、チンゲン菜、つるむらさき、とうがん、なめこ、人参、舞茸、いわし、さわら、しらす、いか、えび、あづき、あんこ、ごま、柿、ゆず、りんご

