



いずみナーサリーおやつだより 8月号



8月の献立

日	曜	献立	食材
1	金	おにぎりーのり	米、のり、塩
4	月	かぼちゃ団子	かぼちゃ、片栗粉、油、きび砂糖
5	火	バナナ	バナナ
6	水	米粉バナナケーキ	米粉、バナナ、きび砂糖、塩、豆乳、ベーキングパウダー、油
7	木	米麺	米麺、しょうゆ、みりん、ごま、かつおぶし、こんぶ
8	金	スイカ	スイカ
8月12日（火）～18日（月） 夏季休業期間			
19	火	おにぎりーみそ	米、みそ、みりん
20	水	豆腐のまるパン	豆腐、米粉、豆乳、塩、油、ベーキングパウダー
21	木	豆腐のパンケーキ	米粉、きび砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油
22	金	米粉かぼちゃケーキ	米粉、かぼちゃ、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、油
25	月	米粉蒸しパン	米粉、豆乳、きび砂糖、ベーキングパウダー、油
26	火	みかんのカップケーキ	米粉、油、きび砂糖、みかん、みかんジュース、ベーキングパウダー
27	水	おにぎりー鮭	米、鮭
28	木	みかんゼリー、おせんべい	みかんジュース、寒天、おせんべい
29	金	豆乳プリン	豆乳、寒天、きび砂糖、きな粉

Ochasのご紹介

Ochasとは、食べること、作ることが大好きなお茶の水女子大学の学生たちが集まった、「食べる幸せ」を広げるサークル団体です。毎月のおやつ献立の作成、おやつだよりの発行を行っています。

現在は週に1回いずみナーサリーに伺い、おやつ作りやナーサリーのお手伝いをしています。また、アレルギーフリーレシピの考案に取り組んでいます。この活動は有志によるボランティアで運営しています。



●発行日 2025年8月1日

●発行者 Ochas ナーサリーチーム

コラム『夏の食中毒を防ごう！』

夏は気温も湿度も高く、細菌が元気になる季節。たとえば、腸管出血性大腸菌 O157 は室温でも 15～20 分でどんどん増えます。そんな時期に大切なのが、食中毒予防の三原則「つけない・増やさない・やっつける」です！今回は、おうちで取り入れやすいポイントとして、各原則に沿った方法を 3 つご紹介します♪

① 「つけない」：こまめな手洗い

農林水産省の「正しい手洗いプロジェクト」では「手洗いは食中毒予防の第一歩」と紹介されています。調理の前後や、お肉・お魚・卵を触った後には、石けんを使い、アクセサリ等を外して、爪や指の間を忘れずに洗いましょう。手洗いは自分や家族を守る大切な行動です。この機会に、日々の手洗いを見直してみるのもおすすめです。

※他にもまな板や包丁の使い分け、手袋の使用なども含まれます。

② 「増やさない」：食材の保存

買い物から帰ったら、すぐに冷蔵・冷凍庫へ。冷蔵庫内は 10℃以下をキープしましょう。とくに生のお肉やお魚は、汁が他の食材につかないようにビニール袋に入れて保存すると、菌の広がりを防げます。カレーや煮物などは、浅い容器に移すと冷却が早まり傷みにくくなります。

③ 「やっつける」：しっかり加熱

お肉やお魚は、中心までしっかり火を通すことが大切です。見た目は火が通っているようでも、中は生だった…ということもあるため、目視だけでなく確認を忘れずに。竹串を刺して透明な肉汁が出てくるかどうか一つの目安です。大きな塊のお肉は薄く切って加熱すると、中心までしっかり火が通りやすくなります。

暑い季節こそ、安心して食事を楽しむために、家庭でもできる対策から始めてみましょう♪

参考：（外部リンクが開きます）

厚生労働省：家庭でできる食中毒予防の 6 つのポイント、https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/syokuchu/O1_00006.html（2025 年 7 月 14 日）

農林水産省：めざせ、手洗い名人！～大人も知りたい手洗いの世界～、<https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/handwashin/g/index.html>（2025 年 7 月 14 日）

町田予防衛生研究所：夏に多く発生する食中毒事故について、<https://www.mhcl.jp/workslabo/hatena/summerfp#bb>（2025 年 7 月 14 日）



おやつレシピ紹介 センペイラスク

【材料（6人分）】

- ・赤ちゃんせんべい 6枚
- ・油（クセのないもの） 小さじ 1/2
- ・メープルシロップ 大さじ 1/2～1
- ・きな粉 適量

【作り方】

- 1、せんべいの両面に油をうすく塗り、フライパンで軽く焼く。
- 2、1のせんべいの両面にメープルシロップをうすく塗る。
- 3、きな粉をまぶして完成。

