

詳しくは、給食室までお尋ねください。

食中毒に気をつけましょう!!

梅雨に入り、蒸し暑い日が多くなると食中毒の発生件数が増えてきます。高温で細菌の増殖が盛んになること、冷たいもののおいしく感じられる時期で、加熱せずに食べる機会が多くなること、暑さで体調を崩し抵抗力が衰えがちになることなどが食中毒の増加に影響しています。対策をしっかりとって、食中毒予防に努めましょう。



①菌をつけない

◆手をしっかり洗う

外から帰宅したとき、トイレ使用后、調理や食事の前、生の肉や魚・卵を触った後など、石鹸を使ってしっかり手を洗いましょう。

◆分けて保管する

加熱前の肉や魚と、火を通さない野菜等は、買い物から持ち帰るときや、冷蔵庫内でお互いが付かないように、分けて保管しましょう。

◆熱湯や塩素剤で消毒する

包丁やまな板、ふきん等は、熱湯や塩素剤などでこまめに消毒しましょう。

②菌を増やさない

◆常温に置く時間を短く

細菌は30～37℃付近で特に増えやすくなります。買い物から持ち帰ったらすぐに、冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大事です。

③菌をやっつける

◆しっかり火を通す

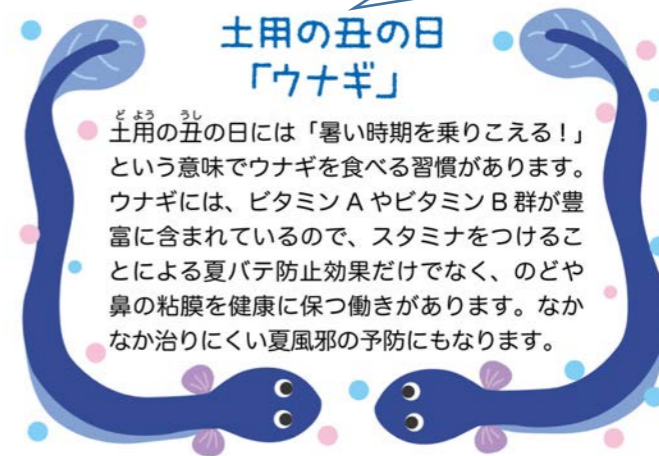
表面だけでなく、食品の中心部まで十分に加熱しましょう。電子レンジを使用する場合は、均一に加熱されているか確認しましょう。



今年は、7月28日(水)です

土用の丑の日 「ウナギ」

土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。



～お知らせ～

7月31日(土) 薔薇組さんは、サマーキャンプを実施いたします。

昼食	3時のおやつ	夕食
・五目そうめん	・すいか	・カツカレー
・バナナ	・とうもろこし	・はるさめサラダ

日	曜	昼食	3時	3歳未満児	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
				追加献立				
1	木	パン 肉団子と野菜のスープ かぼちゃとツナのサラダ	☆豆乳ココア 牛乳かん	牛乳 チーズ	牛乳 プロセテーズ 豚 ひき肉 牛ひき肉 鶏 卵 まぐろ油漬缶 豆 乳 粉寒天	パン 片栗粉 マヨネーズ 三温糖	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん グリーンアスパラガ ス かぼちゃ バゼリ みかん 缶	塩 鳥がらだし 濃口 しょうゆ ココア 酒 酢 み りん ガーリックパウダー かつお昆布だし ベー キングパウダー 重曹 バニラ エッセンス
2	16 金	麦ごはん 魚のチーズピカタ ソテー 冬瓜のそぼろ煮 すまし汁	ホワイトミルク マカロニの きな粉和え	牛乳 ウエハース	牛乳 木綿豆腐 塩わか め 白身魚 鶏卵 粉 チーズ 鶏ひき肉 脱脂 粉乳 きな粉	ウエハース 精白米 麦 小麦粉 植物油 三温 糖 片栗粉 マカロニ 黒 砂糖	にんじん たまねぎ とうが ん 冷凍グリーンピース	かつお昆布だし 食 塩 濃口しょうゆ 白ワ イン かつおだし 清酒 乳酸菌飲料
3	17 31 土	五目そうめん バナナ	牛乳 カステラ	牛乳 もも(缶)	牛乳 鶏卵 鶏肉	そうめん 三温糖 カ スター	もも缶 トマト きゅうり 乾し いたけ バナナ	清酒 みりん 濃口 しょうゆ しいたけだ し かつお昆布だし 食塩
5	19 月	麦ごはん ブイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め	スキムミルク きな粉パン	牛乳 オレンジ	牛乳 白身魚 牛肉 脱 脂粉乳 きな粉	精白米 麦 じゃがい も オリーブ油 植物油 三温糖 食パン バター	オレンジ トマト たまねぎ に んにく バゼリ こまつな に んじん ホールコーン缶	白ワイン コンソメ 食塩 オ イスターソース 清酒 濃 口しょうゆ
6	20 火	麦ごはん 大豆の五目煮 かき玉汁	スキムミルク ほうれん草 ケーキ	牛乳 パン(缶)	牛乳 鶏肉 ゆでだい ず 野菜昆布 鶏卵 脱 脂粉乳	精白米 麦 じゃがい も 植物油 三温糖 片 栗粉 バター 小麦粉	パンアップル缶 ごぼう に んじん さやいんげん しょう が たまねぎ もやし こ まつな ほうれんそう	煮干しだし 食塩 清 酒 濃口しょうゆ 鳥 がらだし ベーキングパ ウダー
7	21 水	パン カレーニエル ゆでとうもろこし オクラのスープ	ラッシー きょうだいかん 以:クラッカー	牛乳 チーズ	牛乳 プロセテーズ 白 身魚 鶏肉 ドリンクヨー ルト 粉寒天 調整豆乳	パン 小麦粉 マーガリン 植物油 あずき缶 三 温糖	スイートコーン オクラ たまねぎ にんじん えのきたけ セロ リ	食塩 白ワイン カレー粉 鳥がらだし
8	29 木	しらすごはん 牛肉のつけ焼き かぼちゃのみそ汁	豆乳 スキム ココアケーキ	牛乳 キウイ フルーツ	牛乳 しらす干し 牛肉 厚揚げ 塩わかめ 脱 脂粉乳 調整豆乳 鶏 卵	精白米 麦 三温糖 植 物油 片栗粉 小麦粉 マーガリン	キウイフルーツ にんじん しょう が たまねぎ ビーマン か ぼちゃ 青ねぎ 干しぶど う	清酒 みりん 濃口 しょうゆ ガーリックパウ ダー 煮干しだし 米み そ 麦みそ ビューリア ンパウダー
9	30 金	麦ごはん 豚カツ レタス ミネストローネスープ	すいか	牛乳 せんべい	牛乳 豚肉 鶏卵 ベー コン	せんべい 精白米 麦 小麦粉 パン粉 揚げ 油 じゃがいも 植物 油	レタス トマト たまねぎ キャ ベツ にんじん マッシュルーム缶 冷凍グリーンピース すいか	食塩 鳥がらだし
10	24 土	汁ビーフン 固形ヨーグルト	牛乳 かりんとう	牛乳 ウエハース	牛乳 豚肉 かまぼ こ あさり水煮缶 ヨーグル ト	ウエハース ビーフン 植物 油 ごま油 かりんとう	もも缶 キャベツ たまねぎ にんじん もやし ビーマン 乾しいたけ しょうが バナ ナ	食塩 清酒 濃口し ょうゆ ガーリックパウ ダー 中華スープの素 鳥が らだし
12	26 月	麦ごはん にら玉 豚汁	スキムミルク レーズン スティック	牛乳 みかん(缶)	牛乳 鶏卵 まぐろ油 漬缶 豚肉 木綿豆腐 脱脂粉乳 豆乳	精白米 麦 植物油 じゃがいも 小麦粉 三温糖 マーガリン	みかん缶 にら にんじん ごぼう 青ねぎ 干しぶど う	食塩 トマトケチャップ 煮 干しだし 米みそ 麦 みそ ベーキングパウ ダー
13	27 火	麦ごはん 夏野菜のキーマカレー かむかむ海藻サラダ	アイスクリーム ビスケット	牛乳 メロン	牛乳 牛ひき肉 粉チ ーズ カットわかめ しらす 干し アイスクリーム	精白米 麦 植物油 カ レーウ 三温糖 ごま油 ビスケット	メロン たまねぎ なす に んじん スキニー にんに く 冷凍グリーンピース トマト缶 ホールコーン缶 切干だいこ ん	トマトケチャップ 濃口し ょうゆ みりん 食酢
14	28 水	麦ごはん 揚げ魚のあんかけ 豆腐と野菜のすまし汁	スキムミルク いちごジャムの 米粉ケーキ	牛乳 オレンジ	牛乳 白身魚 木綿豆 腐 脱脂粉乳 調整豆 乳	精白米 麦 片栗粉 揚 げ油 植物油 三温糖 米粉 いちごジャム	オレンジ キャベツ にんじん えのきたけ さやいんげ ん しょうが こまつな だ いこん	食塩 清酒 濃口し ょうゆ かつおだし か つお昆布だし ベー キングパウダー
☆誕生会☆		ちらし寿司 鶏のマーマレード焼き もやしと竹輪のごま和え 卵豆腐とみつばのすまし汁 フライドポテト セリ	りんごジュース パスプーサ	牛乳 チーズ	牛乳 プロセテーズ 鶏卵 ロースハム 鶏肉 竹輪 卵豆腐 ブ レーンヨーグルト 脱 脂粉乳	精白米 三温糖 す りごま 冷凍じゃが芋 揚げ油 セリ 小麦 粉 グラニュー糖 無塩 バター	にんじん ホールコーン 缶 きゅうり もやし ほう れん草 みつば ジュー ス レモン果汁	食塩 濃口しょうゆ 清酒 食酢 かつお 昆布だし ベーキン グパウダー 重曹 バニラエッセンス
15	木							