

給食たより

京ヶ瀬小学校



梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。気温が高くなると食欲が落ち、つい冷たいものばかりを飲んだり、食べたりしてしまいがちです。夏を元気に乗り切るためには、バランスのとれた食事が大切です。毎日3食しっかり食べ、暑さに負けず、元気に過ごしましょう。

7月の給食のめあて

衛生に気を付けて食事をしよう

暑くなってくると細菌性の食中毒が多く発生します。食中毒を予防するためには、食中毒の原因となる菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



食中毒予防の3原則

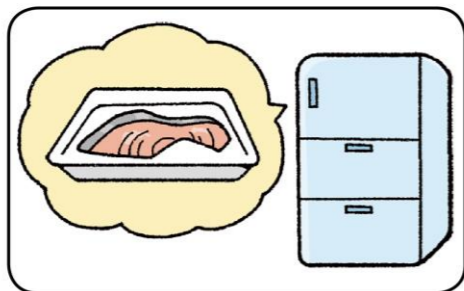
つけない

増やさない

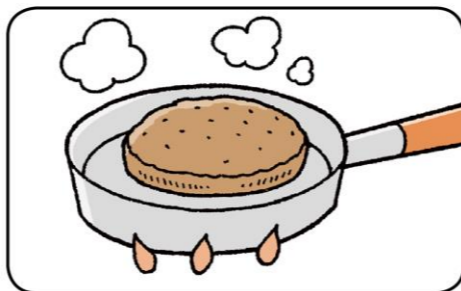
やっつける



手には雑菌がついていきます。石けんでしっかりと手洗いをしましょう。

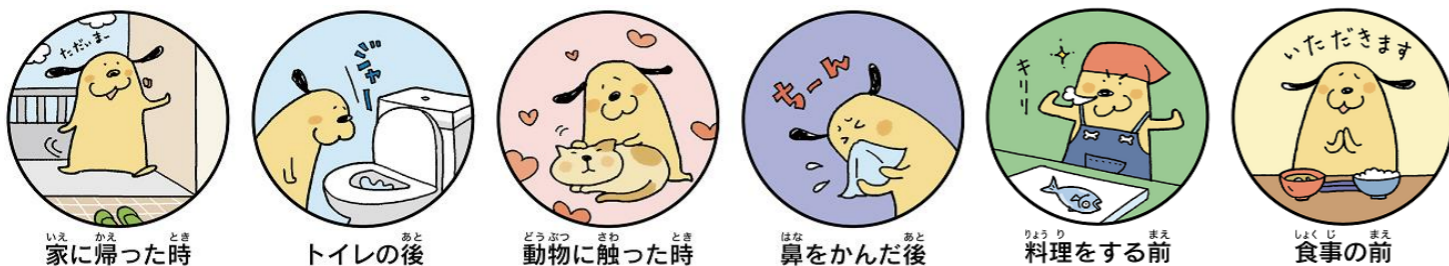


食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べ切りましょう。



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

こんな時は手を洗いましょう



月	火	水	木	金
<p>水分をしっかり摂ろう！</p>	<p>1日</p> <p>こまつな あえ</p> <p>野菜入り肉団子</p> <p>ごはん</p> <p>なすのみそ汁</p>	<p>2日</p> <p>ごま びたし</p> <p>いかカツ フライ</p> <p>ごはん</p> <p>切り干しの沢煮風汁</p>	<p>3日</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>夏のハヤシライス</p>	
<p>6日</p> <p>しょうゆ フレンチ</p> <p>白身魚のレモン煮</p> <p>ごはん</p> <p>キャベツのみそ汁</p>	<p>7日</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>お味噌汁</p> <p>ちらしずし</p> <p>七タ汁</p>	<p>8日</p> <p>カレー ビーンズ</p> <p>鮭のソテー 焼き</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p>	<p>9日</p> <p>夏みかん サラダ</p> <p>ウインナー</p> <p>ホットドッグ</p> <p>マカロニスープ</p>	<p>10日</p> <p>蓬わかめの中華サラダ</p> <p>ピーマンの肉詰めフライ</p> <p>中華めん</p> <p>塩ラーメン</p>
<p>13日</p> <p>梅昆布 あえ</p> <p>お魚カツ</p> <p>ごはん</p> <p>夏とん汁</p>	<p>14日</p> <p>ナッツのサラダ</p> <p>パイゼリー</p> <p>チキンカレーピラフ</p> <p>夏のミルクスープ</p>	<p>15日</p> <p>枝豆の中華サラダ</p> <p>鱈のてり焼き</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー厚揚げ</p>	<p>16日</p> <p>ココロコ サラダ</p> <p>回鍋肉丼</p> <p>ごまみそ汁</p>	<p>17日</p> <p>冷やし中華 トッピング</p> <p>ソーシロ焼売</p> <p>中華めん</p> <p>冷やし中華</p>
<p>20日</p> <p>梅おかか あえ</p> <p>鰯のかば焼き</p> <p>ごはん</p> <p>すまし汁</p>	<p>21日</p> <p>カリポリ サラダ</p> <p>なすのトマト炒め</p> <p>チーズ米粉パン</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>22日</p> <p>春雨 サラダ</p> <p>枝豆 コロッケ</p> <p>わかめごはん</p> <p>団子汁</p>	<p>23日</p> <p>海の白</p> <p>わんぱく</p>	<p>24日</p> <p>スポーツの白</p> <p>だいすきだよ！ なつやさい</p>
<p>27日</p> <p>海そう サラダ</p> <p>鯖の幽庵焼き</p> <p>ごはん</p> <p>冷やしうどん汁</p>	<p>28日</p> <p>棒々鶏 サラダ</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>29日</p> <p>切り干し サラダ</p> <p>春巻き</p> <p>ごはん</p> <p>中華コーンスープ</p>	<p>30日</p> <p>昆布 あえ</p> <p>豆腐そぼろ丼</p> <p>塩とり汁</p>	<p>31日</p> <p>大豆のサラダ</p> <p>冷凍みかん</p> <p>夏野菜カレー</p>