



暑い夏がやってきました。もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。この季節は、熱中症や夏ばてが心配です。夏を元気に過ごすためにも、水分や食事をしっかりととりましょう。

しっかりと食べて夏ばて予防!

夏にそうめんなどのめんだけを食える機会が多くなっていませんか?暑い時こそ、バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜をトッピングしてたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



7月のきゅうしょくもくひょう

家庭で気を付けたい

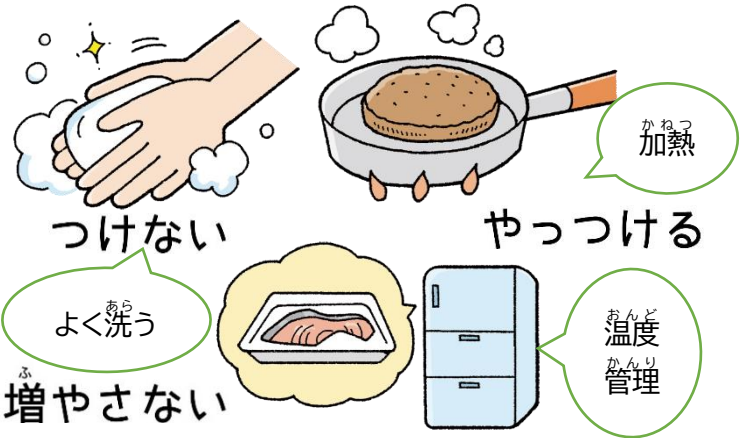


夏場に多い食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジをはじめ、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

★衛生に気をつけよう★

◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆



あじ 味めぐり



にほん 日本 味めぐり
 深川飯 牛乳
 さばの塩焼き
 夏野菜のごまみそ汁



せかい 世界 味めぐり
 ごはん 牛乳
 ネパールカレー
 ビーンズサラダ 冷凍みかん

毎月1回ずつ日本、世界の料理が給食に登場します! 食文化を知りましょう。

