



園庭から聞こえる子どもたちの元気の良い声を聞きながら毎日美味しい給食を作っています。

毎日暑いですが、栄養のある食事を心がけて夏を乗り切りましょう!!

食中毒の予防方法

～食中毒予防の3原則～

原則 1 「つけない!」

食事前や調理前には、必ず手洗いをしましょう!

手のしわや爪の間、手首まで石鹸を使って1分以上手洗いをしましょう。

原則 2 「増やさない!」

作り終わったものは、なるべく早く食べましょう。

常温での放置はとても危険です!

原則 3 「やっつける!」

一番大切なことは加熱です。ほとんどの菌は加熱によって死滅するので、肉や魚はしっかりと中心まで加熱調理をしましょう。

夏バテを防ぐ食事のポイント!

<p>なつ夏 野菜を食べよう</p>	<p>バランスよく 食べよう</p> <p>量より質が大切です。</p>	<p>テ つぶん (鉄分) 不足に注意</p> <p>こまつな 赤身の魚 たまご</p>
<p>しょくよく (食欲) を増やす工夫を</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ。</p>	<p>な っとう、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p> <p>ビタミンB群が豊富です。</p>	<p>い ちよう (胃腸) に優しい食事</p> <p>冷たいジュースやお菓子のとりすぎに注意。</p>

季節の食材

とうがん



7月の給食にも登場しました!!

冬の瓜と書きますが、旬は夏です。そのまま冷暗所で保存しておけば、冬までもつことから、漢字では「冬瓜」(とうがん)と記すようになったと言われています。涼しげな見た目とさっぱりとした味が、夏にぴったりです。ワタはスプーンでくり抜くと、取り除きやすいです。皮は薄くむくと、煮崩れしにくく、色も綺麗に仕上がります。

こんな給食食べています



新メニューもあとのしみに

