

日	献立	(赤) 血や肉になる食品	(緑) 体の調子を整える食品	(黄) 働く力になる食品	3時のおやつ
22 水 特	中華丼 スープ(冬瓜)	豚肉	キャベツ 人参 しいたけ 白菜 玉ねぎ 冬瓜 パセリ	七分つき米	★ミレービスケット ラムネ
25 土 特	オムライス 春雨サラダ スープ(おくら)	卵 ウインナー ハム	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり コーン おくら	七分つき米 春雨	★りんごゼリー
27 月 A	炊き込みごはん 和え物 冷やしうどん	鶏肉 わかめ	人参 しいたけ ごぼう キャベツ 小松菜 コーン おくら	七分つき米 こんにやく うどん	みたらし団子 白玉粉 砂糖
28 火 B	ごはん 魚の照り焼き ごま和え 豆乳仕立ての豚汁	魚の切り身 豚肉 豆乳 味噌	白菜 人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ もやし ねぎ	七分つき米 砂糖 ごま じゃがいも さつまいも こんにやく	あんサンド 食パン 小豆
29 水 A	ごはん ミンチとマカロニの卵とじ 大豆スープ	豚ミンチ 卵 ウインナー 大豆	人参 玉ねぎ ピーマン エリンギ なすび パセリ	七分つき米 マカロニ	ゆかりにぎり 七分つき米 ゆかり
30 木 B	ごはん 鶏肉の塩焼き 野菜のゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ なすび)	鶏肉 チーズ 味噌	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト キャベツ キャベツ 小松菜 なすび ねぎ	七分つき米	おはぎ もち米 砂糖 きな粉
31 金 A	ごはん 煮魚 筑前煮 味噌汁(おくら)	魚の切り身 鶏肉 ちくわ 味噌	しめじ えのき 人参 れんこん ごぼう 大根 おくら ねぎ	七分つき米 砂糖	★すいか

梅雨や、夏のムシムシした気候はいやですね。この季節は、菌が増えてきます。

ご家庭でも細菌による食中毒をおこさないために、『つけない』『増やさない』『やっつける』という

3原則に基づく衛生管理を行いましょう。

### 食中毒予防

- 『つけない』・・・菌をつけない  
外から帰った時や、食事や調理の前後、調理中に「肉・卵・魚」を触った後には、必ず手を洗いましょう。
- 『ふやさない』・・・調理後はすぐに食べましょう。  
冷蔵庫は過信しないようにしまししょう。  
肉・魚で使った調理器具は、洗って次の食品に使用しまししょう。
- 『やっつける』・・・しっかり加熱して食べる。  
肉や魚などは、しっかり火を通しまししょう。

\* 手洗いをしっかりしまししょう。器具や環境の洗浄・乾燥に気をつけまししょう。  
(器具の乾燥は大切です。)

### 夏野菜を食べよう！

夏の野菜は、太陽の光をたっぷり受けて育っています。

夏野菜はたっぷりの水分を含むために、体温を下げ、含まれるビタミンは体の調子を整える働きをします。スーパーでお買い物をする時、どの野菜も一年中目にしますよね。ふと、この野菜って…？と思うように、いつが旬なのか分からないことがあります。でも、夏野菜の本当の美味しさはこの季節だけのものです。夏野菜を食べて、夏を乗り切りまししょう！

- < 南 瓜 > ビタミンCやカロチンを多く含み、加熱しても損失が少ないです。甘みもあって、いろいろな調理方法で美味しく食べれますね。
- < ピーマン > ビタミンCを多く含む野菜です。疲労回復効果が高いです。
- < トマト > ビタミンCを多く含み、うまみ成分のグルタミン酸を多く含みます。夏の体力回復にとっても効果があります。
- < な す > 淡白な味。くせがないですね。油と調理すると相性がよくて美味しさ倍増です。
- < おくら > 幼稚園で食べたときに「星だ！」と歓声があがる野菜です。スープも好評です。