

7月 給食だよ



梅雨が明けました!! 日差しが暑くなってきました。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。
食事と睡眠はしっかりと。水分補給もこまめにしましょう。

夏に注意したい食中毒

菌をつけない

- 〇手洗いをしっかりとる。
- 〇清潔な器具を使う。
- 〇包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用等で区別する。
- 〇生で食べる野菜はよく洗う。

菌を増やさない

- 〇すぐ食べないものは、冷蔵庫で保管する。
- 〇冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下にする。

菌をやっつける

- 〇中心部までしっかり加熱する。

★水分補給のポイント★



のどがかわいていなくても、こまめに水分をとる。



一度にたくさん飲まず、少しずつ口に含んで冷たいものはゆっくりと!!



清涼飲料水の飲みすぎに注意!!
(糖分がタカいため)

7月のおススメ

夏野菜スープ 4人分

- ・ベーコン 2枚
- ・スーパの素 (1, 2)
- ・ナス 1本
- ・水 600cc
- ・オクラ 2本
- ・粉チーズ 大1
- ・トマト 1個
- ・玉ねぎ 1/2
- ・塩 ひとつまみ



① ベーコンは1cmに切る

ナス、オクラは1cmに切る

② オクラはゆでて、1/2に切る

トマトは2cm角に切る

③ 玉ねぎはスライス1にする

★ ベーコン、玉ねぎを炒めて、水とスーパの素、ナス、トマトを入れて煮込む。煮たら塩と粉チーズを加える。





◆カミカミメニューです。しっかりかんで食べようね！