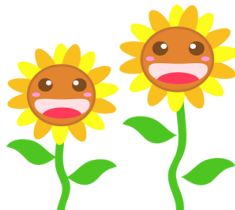


7月の予定献立表



月	火	水	木	金
1 ビビンバ 卵豆腐 大根のみそ汁	2 サンマの南蛮漬け すき昆布煮 キノコと ベーコンのスープ	3 牛コロツケ キャベツと 焼き豚の和え物 玉ねぎのみそ汁	4 チンジャオロースー カボチャのあんかけ もやしのみそ汁	5 セタメニュー 星形ハンバーグ ツナサラダ そうめん汁 セタデザート
8 豚丼 オクラのおかか和え 寄せ豆腐のみそ汁	9 サラダうどん ちび肉団子	10 鯖のおかか煮 春雨の五目炒め ニラ卵汁	11 キーマカレー コールスローサラダ ブルーベリークレープ	12 前期 クラスマッチ
15 海の日	16 軟骨入りつくね棒 ほうれん草と もやしの塩和え 親子汁	17 キャベツの 甘辛挽き肉丼 きゅうりともずく の酢の物 豆腐のみそ汁	18 アジフライ マカロニのミート ソース和え ジャガイモのみそ汁	19 冷やし中華 スイカ
22 メンチカツ ポテトサラダ わかめスープ	23 夏季休業 			

★ 身体を冷やす「夏の食事」ばかり続けるのはNG！！

- ・冷たい物の飲み過ぎ、アイスの食べ過ぎに注意！
- ・食欲がないからと言って、そうめんや冷麺などばかりの食事は控える。

冷たい物ばかり摂取すると・・・

内臓が冷えて動きが悪くなり、消化や吸収が低下してしまう。

・・・消化に余分なエネルギーが必要となり、代謝が落ちて身体が冷えたり、食べたものがスムーズに吸収されず便秘や下痢を招いたりすることがあります。

食中毒予防3原則

★つけない・・・手などから食品や人に細菌が移ることがあります。石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

★増やさない・・・調理後に長時間放置すると細菌が繁殖しやすくなります。できた料理は早めに食べましょう。

★やっつける・・・ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。調理の時には、食材の中心部を75℃1分間以上加熱しましょう。