



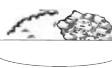

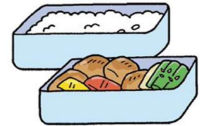


8月分こんだてひょう

日(曜)	こんだて		き			あか			みどり			栄養価 3.4年生の エネルギー Kcal 蛋白質g
	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず		はたらく力や たいおんの もとなるもの	ち・にく・ほね・は など体のもとに なるもの	びょうきをふせぎ からだのちょうしを ととのえるもの					
29(月)	ナン 		キーマカレー こまつなとわかめのサラダ はちみつレモンゼリー		ナン あぶら さとう ごま じゃがいも しろはなまめ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず わかめ	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト こまつな キャベツ とうもろこし		614 25.6			
30(火)	はくはん 		しせんどうふ はるさめサラダ		こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム	にんじん ながねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ にんにく しょうが こねぎ キャベツ きゅうり		595 23.8			
31(水)	やさいのうまにどん 	やさいの日 	ごまだれサラダ なし		こめ あぶら さとう ごま じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ にんにく しょうが もやし きゅうり しいたけ なし		587 23.1			

※献立は、都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

夏休みは、普段できないさまざまな体験ができる貴重な機会です。そこで、家族や自分のための弁当づくりに取り組んでみませんか？ 衛生面に気を付けて、彩りや栄養、味のバランスを考えてつくってみましょう。



夏場は特に衛生面に気をつけよう 弁当づくりのポイント

つくる時は衛生面に配慮し、必要に応じて保冷剤などを利用して弁当がいたまないようにしましょう。

おかずはしっかり火を通す



菌の繁殖を抑えるために、肉、魚、卵などは、しっかり中まで十分に火を通しましょう。

濃いめの味つけにする



砂糖やしょうゆなどの調味料でいつもより濃いめの味つけにすると、いたみにくくなります。

抗菌効果のある食材を使う



殺菌、抗菌効果が期待できる、しょうが、梅干し、わさび、酢を使うのもひとつの方法です。

生野菜の扱いに気をつける



レタスやトマトは、よく洗ってから水気をしっかり拭き取り、トマトのへたは取り除きます。

汁気を切ってから詰める



余分な汁気は、菌を繁殖させる原因になります。ペーパータオルなどで吸わせましょう。

料理が冷めてからふたをする



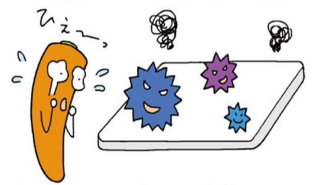
温かいままふたをすると、こもった蒸気が水滴となり、菌を増やす原因になります。

衛生的な服装を

- ・清潔なエプロンと三角巾をつける
- ・長い髪は束ねておく
- ・つめを短く切る
- ・手を石鹸で洗う
- ・マスクをする
- ・長い袖はまくっておく
- ・ハンカチやタオルを用意する
- ・足元はすべりにくいものを履く



まな板からの感染を防ぐ



魚や肉を切ったまな板には、細菌やウイルスがついている可能性があります。そのまま別の食材を切ると、その食材にも細菌やウイルスがつきます。食中毒予防のためには、まな板を使いわけるか、その都度きれいに洗いましょう。

また、洗ったまな板は日光に当てて乾かします。時々漂白剤や熱湯を使って殺菌・消毒しましょう。

無駄なく使って食品ロスを減らそう

食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。家庭から出る食品ロスには、皮のむきすぎなどがあります。食べられる部分まで除きすぎないようにしましょう。また、食べられる量の料理をつくり、食材を上手に使いきることが大切です。

