### 食中毒が多くなる季節

#### きなり予防しよう

海藻が増え、きなりが見えます。

*ジェスピと肉厚が高まる、きなりが増えるこの時期は、食中毒が起こりやすい時期です。

食中毒予防を徹底しておきます！

#### つかない！

石けんを使ってしっかり洗おう！

*洗ってからのお花畑への行先别！

#### つける！

食べ物を守るためには十分に酸素を！

---

<table>
<thead>
<tr>
<th>日</th>
<th>午前</th>
<th>午後</th>
<th>サラダ</th>
<th>エネルギー</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>朝</td>
<td>牛乳</td>
<td>牛乳</td>
<td>牛乳</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>おべんこう</td>
<td>ひよこ豆、大根、もやし</td>
<td>ひよこ豆、大根、もやし</td>
<td>ひよこ豆、大根、もやし</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>朝</td>
<td>パン、マヨネーズ</td>
<td>パン、マヨネーズ</td>
<td>パン、マヨネーズ</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>午後</td>
<td>キャベツのソース</td>
<td>キャベツのソース</td>
<td>キャベツのソース</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>サラダ</td>
<td>キャベツのソース</td>
<td>キャベツのソース</td>
<td>キャベツのソース</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>朝</td>
<td>オムレツ</td>
<td>オムレツ</td>
<td>オムレツ</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>午後</td>
<td>メープルシュー</td>
<td>メープルシュー</td>
<td>メープルシュー</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>朝</td>
<td>おべんこう</td>
<td>ひよこ豆、大根、もやし</td>
<td>ひよこ豆、大根、もやし</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>午後</td>
<td>キャベツのソース</td>
<td>キャベツのソース</td>
<td>キャベツのソース</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>朝</td>
<td>オムレツ</td>
<td>オムレツ</td>
<td>オムレツ</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>午後</td>
<td>メープルシュー</td>
<td>メープルシュー</td>
<td>メープルシュー</td>
</tr>
</tbody>
</table>

---

【食物に関するアレルギーについて】

アレルギーを引き起こす食品および特定原産地に付けるのについての表は、食品を保管する場所を表示しています。

【6つの基礎設定】

| 1 | 1 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 2 | 2 | ひよこ豆、大根、もやし | キャベツのソース | キャベツのソース |
| 3 | 3 | オムレツ | オムレツ | オムレツ |
| 4 | 4 | メープルシュー | メープルシュー | メープルシュー |

---

【裏面のマークについて】

* 食材の種類について
* 特定原産地について
* 特定原産地ごとのマークについて

【重要事項について】

### 今月の惣菜現象

<table>
<thead>
<tr>
<th>食材</th>
<th>牛乳</th>
<th>牛乳</th>
<th>牛乳</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>ひよこ豆</td>
<td>大根</td>
<td>かつお</td>
<td>大根</td>
</tr>
</tbody>
</table>

---

【防止対策について】

* 生鮮食材を、毎日の調理や生鮮食材においては、必ず冷蔵庫に入れてください。
* 生鮮食材は、生鮮食材の保存においては、必ず冷蔵庫に入れてください。
* 生鮮食材は、毎日の調理や生鮮食材においては、必ず冷蔵庫に入れてください。

---

【のお問い合わせ】

生鮮食材は、毎日の調理や生鮮食材においては、必ず冷蔵庫に入れてください。

---

【今月の惣菜現象】

<table>
<thead>
<tr>
<th>食材</th>
<th>牛乳</th>
<th>牛乳</th>
<th>牛乳</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>ひよこ豆</td>
<td>大根</td>
<td>かつお</td>
<td>大根</td>
</tr>
</tbody>
</table>
## 7月予定献立表

<table>
<thead>
<tr>
<th>日</th>
<th>前ハラメ名</th>
<th>食品名</th>
<th>食品に関するアレルギー</th>
<th>日</th>
<th>前ハラメ名</th>
<th>食品名</th>
<th>食品に関するアレルギー</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>14/3</td>
<td>ごはん</td>
<td>牛乳</td>
<td></td>
<td>15/3</td>
<td>ごはん</td>
<td>牛乳</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>さばの角煮</td>
<td>さば</td>
<td></td>
<td></td>
<td>さばの角煮</td>
<td>さば</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>焼きそば</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>焼きそば</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### ～成長期の栄養について～

子どもは、身体を支え、血液をつくり、カルシウムを蓄える大切な役割があります。骨の成長が最も著しい春学期に、しっかりとした骨づくりをしておきましょう！

①毎日の食事からカルシウムを満たしましょう！
成長期には、骨を育てる効果的栄養を十分に成長するためのカルシウムも豊富です。

②日中は足元を滑って運動しましょう！
カルシウムは、ビタミンDの助けを借りて吸收されます。

③ mascotは成長期からも愛用しましょう！
太陽の紫外線を浴びて栄養が十分に吸収されます。

成長期は骨の育成にとりきよく心がけます。

### ジャーーマン

【材料】
ピーナッツ...
ウラン...
（1人分）...

【作り方】
①ピーナッツを熱し、皮を取り除く。
②ジャーカーで細かくし、ジャーマンを入れて混ぜる。
③冷蔵庫に1〜2時間冷やす。

### たまご卵を使ったレシピ

【材料】
たまご...
みりん...
（1人分）...

【作り方】
①たまごをゆでる。
②中火で炒め、たまごを入れて煮る。
③冷蔵庫に1〜2時間冷やす。

### 夏野菜を使ったレシピ

【材料】
夏野菜...
（1人分）...

【作り方】
①夏野菜を一緒にハラメに加えて煮る。
②レイ誌で細かくし、レイ誌に入れて混ぜる。
③冷蔵庫に1〜2時間冷やす。

### 夏の食生活

基本は一日3食、しっかり食べること!
主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

### 夏バテの原因

基本は一日3食、しっかり食べること!
主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

### 夏バテの予防

基本は一日3食、しっかり食べること!
主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

### 夏の食生活

基本は一日3食、しっかり食べること!
主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

### 夏の食生活

基本は一日3食、しっかり食べること!
主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。