

食中毒の発生しやすい季節です!



食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。



食中毒予防の三原則

| | | |
|--|--|---|
| <p>付けない</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 手をきれいに洗う。 ● 野菜や果物は流水で洗う。 ● 調理器具は清潔なものを使用する。 ● 生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 ● 加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。 | <p>増やさない</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 ● すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 | <p>やっつける</p> <p>中心温度75°C 1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 ● 生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。 |
|--|--|---|

6/4～6/10

歯と口の健康週間

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p> | <p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p> | <p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p> | <p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくりまします。</p> |
|---|---|---|---|

☆6/7～10はよく噛んで食べるメニューにしました。

6月こんだてひょう

立教女学院小学校 2021

| 日 | び ょう | こんだてめい | お茶 | 体の血液や 筋肉を作るもの | 体の調子を整えるもの | | 体の中で熱や 力になるもの | エネルギー たんぱく質 |
|----|---------|--|----|--------------------------------|----------------------------|--|---------------------------------------|------------------|
| | | | | | 緑黄色野菜 | 淡色野菜 | | |
| 1 | 火 | チキンライス ABCスープ 温野菜サラダ 牛乳 | | 鶏肉 ウインナー 牛乳 | 人参 ブロッコリー ホールトマト | 玉ねぎ グリンピース コーン マッシュルーム キャベツ セロリー にんにく | 米 麦 油 バター じゃがいも パスタ 砂糖 | 612kcal 19.9g |
| 2 | 水 | ゆかりごはん 生揚げと野菜の中華煮 ハムともやしのナムル ヨーグルト 麦茶 | 茶 | 豚肉 生揚げ えび ハム うずらの卵 ヨーグルト | 人参 さやいんげん ゆかり | 生姜 たけのこ しめじ 白菜 玉ねぎ キャベツ もやし | 米 油 砂糖 片栗粉 | 599kcal 28.0g |
| 3 | 木 | 黒砂糖パン 大麦入り野菜スープ 魚のオーラソース煮 青のりポテト ゆでブロッコリー 牛乳 | | ベーコン 鶏肉 かじきまぐろ 牛乳 | 人参 ブロッコリー | 玉ねぎ セロリー にんにく 生姜 青のり かぶ | パン 油 片栗粉 砂糖 ごま 麦 じゃがいも | 587kcal 24.8g |
| 7 | 月 | ナン ごぼう入りキーマカレー カムカムサラダ メロン 牛乳 | | するめいか 豚挽肉 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ にんにく 生姜 セロリー きゅうり 切干し大根 グリンピース もやし ごぼう メロン | ナン 砂糖 油 バター ごま 小麦粉 | 559kcal 22.6g |
| 8 | 火 | ごはん 酢豚 寒天サラダ ヨーグルト 麦茶 | 茶 | 豚肉 ヨーグルト | 人参 ピーマン | たけのこ 生姜 もやし 寒天 干し椎茸 玉ねぎ パインジュース きゅうり | 米 油 砂糖 ごま 片栗粉 | 582kcal 19.3g |
| 9 | 水 | きんぴらバーガー ミネストローネ もやしとコーンのサラダ 河内晩柑 牛乳 | | 豚肉 チーズ 牛乳 | 人参 ホールトマト パセリ | ごぼう 玉ねぎ セロリー キャベツ もやし コーン 生姜 干し椎茸 にんにく 河内晩柑 | パン ごま 砂糖 じゃがいも 油 マカロニ | 591kcal 25.8g |
| 10 | 木 | ごはん さつま汁 魚の塩麴カレー焼き もやしと小松菜のおかか和え ヨーグルト 麦茶 | 茶 | 豚肉 味噌 鯖 かつお節 豆腐 ヨーグルト | 人参 小松菜 | ごぼう 大根 長ねぎ こんにやく もやし えのきたけ | 米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも | 563kcal 24.8g |
| 11 | 金 | ピザトースト 野菜スープ あじさいゼリー 牛乳 | | ハム チーズ カルピス 牛乳 | ホールトマト ピーマン 人参 赤ピーマン | 玉ねぎ マッシュルーム にんにく セロリー キャベツ 寒天 ぶどうジュース | パン じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 パスタ バター | 544kcal 22.3g |
| 14 | 月 | ツナとトマトのスパゲティ じゃがいもと人参のサラダ 冷凍パイ 牛乳 | | ツナ 豆腐 チーズ カルピス 牛乳 | ホールトマト 人参 | 玉ねぎ マッシュルーム にんにく コーン パインアップル | パスタ 油 小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも | 604kcal 22.3g |
| 15 | 火 | ピスキューイパン ひよこ豆と野菜のスープ コールスロー スイカ 牛乳 | | 卵 豚肉 ひよこ豆 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ セロリー きゅうり 生姜 にんにく キャベツ コーン スイカ | パン 砂糖 バター 油 アーモンド パスタ 小麦粉 じゃがいも | 586kcal 22.0g |
| 16 | 水 | わかめごはん かき玉汁 春巻き もやしと小松菜のサラダ ヨーグルト 麦茶 | 茶 | 鶏肉 卵 えび 豚肉 豆腐 ヨーグルト | 人参 小松菜 | 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 生姜 もやし 白菜 わかめ 長ねぎ | 米 春雨 麦 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 春巻きの皮 | 602kcal 22.1g |
| 17 | 木 | ごはん 飛鳥汁 魚の照り焼き 野菜のごま和え ヨーグルト 麦茶 | 茶 | 鶏肉 かじきまぐろ 豆腐 味噌 牛乳 ヨーグルト | 人参 小松菜 | ごぼう 白菜 えのきたけ 大根 生姜 長ねぎ もやし キャベツ | 米 油 じゃがいも 砂糖 ごま 片栗粉 | 568kcal 25.5g |
| 18 | 金 | ツナとコーンのピラフ 鶏肉と野菜のトマトスープ フルーツ白玉 牛乳 | | ベーコン 鶏肉 ツナ 豆腐 牛乳 | 人参 ホールトマト | 玉ねぎ コーン にんにく 生姜 グリンピース キャベツ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 | 米 麦 じゃがいも 油 バター サイダー 白玉 | 696kcal 21.8g |
| 21 | 月 | 五目わかめラーメン もやしのナムル スイートポテト 牛乳 | | 豚肉 いか うずらの卵 味噌 牛乳 生クリーム | 人参 さやいんげん | にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 白菜 玉ねぎ わかめ もやし キャベツ コーン | 中華麺 油 米粉 ごま 片栗粉 バター さつまいも 砂糖 | 613kcal 23.9g |
| 22 | 火 | 二色ごはん せんべい汁 きゅうりとかぶの和え物 ヨーグルト 麦茶 | 茶 | 鶏挽肉 豚肉 豆腐 卵 ヨーグルト | 人参 かぶの葉 | ごぼう 大根 長ねぎ きゅうり かぶ えのきたけ 生姜こんにやく | 米 麦 油 砂糖 せんべい | 589kcal 25.7g |
| 23 | 水 | チリビーンズライス マカロニサラダ メロン 牛乳 | | 豚挽肉 大豆 チーズ 牛乳 | 人参 ホールトマト | にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ メロン | 米 麦 マカロニ 油 パン粉 砂糖 | 664kcal 26.7g |
| 24 | 木 | ごはん 肉じゃが もやしと油揚げの味噌汁 ヨーグルト 麦茶 | 茶 | 豚肉 油揚げ 味噌 ヨーグルト | 人参 さやいんげん | 玉ねぎ 長ねぎ しらたき もやし | 米 麦 油 砂糖 砂糖 片栗粉 じゃがいも | 555kcal 21.3g |
| 25 | 金 | カレーなんばん 和風サラダ ココア蒸しパン 牛乳 | | 豚肉 卵 牛乳 | 人参 小松菜 | 玉ねぎ 長ねぎ 大根 きゅうり わかめ | うどん 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 ココア | 630kcal 23.5g |
| 28 | 月 | きなこ揚げパン ワンタンスープ アーモンドフィッシュ スイカ 牛乳 | | 豚肉 きなこ かたくちいわし 牛乳 | 人参 小松菜 | 長ねぎ 生姜 干し椎茸 白菜 スイカ | パン 砂糖 きな粉 ワンタンの皮 ごま アーモンド 油 | 585kcal 22.2g |
| 29 | 火 | ごはん いも団子汁 魚の西京焼き 白菜ともやしのおかか和え ヨーグルト 麦茶 | 茶 | 鶏肉 西京味噌 鯖 かつお節 ヨーグルト | 人参 さやいんげん | 干し椎茸 大根 長ねぎ 白菜 もやし | 米 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉 | 576kcal 24.0g |
| 30 | 水 | ジャージャー麺 中華風コーンスープ リンゴゼリー 牛乳 | | 豚挽肉 卵 味噌 牛乳 | 人参 にら | もやし コーン にんにく 玉ねぎ 生姜 えのき茸 寒天 干し椎茸 りんごジュース | 中華麺 片栗粉 砂糖 ごま 油 | 629kcal 24.2g |

★ 食材料の仕入れにより献立が変更することがあります。