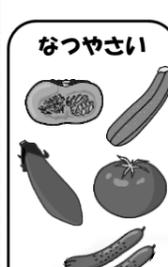


月	火	水	木	金
14日 減量麦ご飯 きざみうどん とりにく 20 かまぼこ 5 あぶらあげ 5 かんそうわかめ 0.7 小麦うどん 50 たまねぎ 25 にんじん 10 あおねぎ 5 えのきたけ 5 さとう 0.2 しお 0.1 小麦うすくちしよゆ 6 けずりぶし 1.7 みず 100  小麦(乳)牛乳 1本 ごはんをまぜてたべてね	15日 (小麦・乳)ココアパン かぼちやのクリームシチュー ベークン 10 しろいんげんまめ 10 かぼちや 30 たまねぎ 30 しろワイン 1 ローリエ 0.02 ポークパイオン 10 乳・小麦 ホワイトベース 32 乳 ぎゅうにゆう 20 こしょう 0.03 しお 0.4 小麦こむぎこ 1 みず 40 オクラのサラダ ツナ 5 オクラ 20 きゅうり 10 小麦こいくちしよゆ 1 さとう 0.2 	16日 麦ご飯 ちゃんこ ぶたにく 10 とりだんご 30 りよとろはるさめ 3 キャベツ 45 もやし 10 にんじん 10 たまねぎ 10 つちしよが 0.4 あおねぎ 7 ささがきごぼう 10 たけのこ 10 おさげ 1 みりん 2 小麦うすくちしよゆ 1.5 小麦こいくちしよゆ 1.5 なたねあぶら 0.1 けずりぶし 1 みず 30 れんこんの炒め物 小麦 やきぶた 10 にんじん 10 れんこん 20 さとう 0.3 小麦うすくちしよゆ 0.3 なたねあぶら 0.1	17日 (小麦・乳)チーズパン チリコンカン ぎゅうミンチ 15 だいずみずに 15 レンズまめ 10 ひよこまめ 10 じゃがいも 35 たまねぎ 40 にんじん 10 ローリエ 0.02 なたねあぶら 0.1 こしょう 0.02 さとう 0.5 しお 0.1 小麦こいくちしよゆ 1.5 カレーこ 0.2 トマトケチャップ 10 オールスパイス 0.02 みず 30 わかめサラダ とりほぐしめ 10 かんそうわかめ 0.4 きゅうり 5 キャベツ 25 小麦こいくちしよゆ 1.5 す 0.7	18日 麦ご飯 もずくスープ 小麦 やきぶた 15 もずく 5 たまねぎ 25 チンゲンサイ 15 ホールコーン 5 えのきたけ 10 つちしよが 0.5 こしょう 0.01 チキンスープ 5.5 小麦うすくちしよゆ 2.5 しお 0.1 みず 100 太刀魚フライ 小麦 たちうおフライ (40g) 1コ なたねあぶら 6  にんじんしりしり とりミンチ 10 にんじん 20 みりん 1.5 小麦うすくちしよゆ 1.5 さとう 0.5 なたねあぶら 0.1
21日 麦ご飯 たこ入り関東煮 とりにく 20 タコぶつぎり 20 ごぼうてん 20 こんにやく 20 じゃがいも 40 とうがん 30 にんじん 10 おさげ 1 さとう 3 小麦こいくちしよゆ 4 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 40 キャベツの塩昆布炒め ぶたにく 20 キャベツ 35 小麦うすくちしよゆ 0.5 小麦しおこんぶ 1.2 なたねあぶら 0.2	22日 (小麦・乳)コッペパン かきたまスープ ロースハム 10 卵 たまご 20 チンゲンサイ 20 エリンギ 5 たまねぎ 20 こしょう 0.03 しお 0.1 小麦うすくちしよゆ 3 でんぷん 0.3 チキンスープ 10 みず 100 チャプチェ ぶたにく 20 さとう 0.25 小麦こいくちしよゆ 0.5 りよとろはるさめ 5 たまねぎ 20 にんじん 5 にら 5 トウバンジャン 0.05 こしょう 0.02 しお 0.15 さとう 0.5 小麦こいくちしよゆ 1.3 なたねあぶら 0.2	23日 麦ご飯 じゃがいものうま煮 とりにく 20 やさいてん 20 こんにやく 20 だいこん 30 じゃがいも 50 にんじん 10 みりん 1 さとう 2.2 小麦うすくちしよゆ 3.8 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 40 ゴーヤチャンプル ぶたにく 20 とうふ 20 にがうり 15 かつおぶし 1 みりん 2 こしょう 0.02 しお 0.03 さとう 0.7 小麦こいくちしよゆ 2 ごまあぶら 0.2 シークワサーゼリー(50g) 1コ	24日 (小麦・乳)パイナップル なすとペンネのミートソース煮 ぎゅうミンチ 20 小麦ミニペンネ 25 たまねぎ 50 なす 10 セロリー 1 パセリ 0.5 トマトみずに 20 カレーこ 0.1 トマトケチャップ 20 ウスターソース 3 しお 0.1 なたねあぶら 0.2 ひじきサラダ ツナ 5 めひじき 1.2 ホールコーン 7 ミックスピーズ 5 むきえだまめ 5 さとう 0.7 小麦こいくちしよゆ 1.4 みりん 1.2 なたねあぶら 1 す 0.5 豆腐のみそ汁 とうふ 30 あぶらあげ 5 たまねぎ 30 あおねぎ 5 あかみそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100 さばの竜田揚げ 小麦 さばのたつたあげ (30g) 1コ なたねあぶら 4.5  切り干大根の煮物 ひらてん 5 きりぼしだいこん 5 にんじん 5 みりん 1.5 さとう 1 小麦うすくちしよゆ 2 なたねあぶら 0.1 けずりぶし 0.2 みず 10	
28日 麦ご飯 夏野菜カレー ぶたにく 20 レンズまめ 10 たまねぎ 30 かぼちや 20 ズッキーニ 10 なす 5 トマトみずに 8 ローリエ 0.02 ブルーベリー 8 小麦カレールー 9 ウスターソース 1 なたねあぶら 0.3 みず 90 きゅうりの和え物 ロースハム 10 きゅうり 25 きりぼしだいこん 2 小麦うすくちしよゆ 1.5 さとう 0.5 なす 2 しお 0.2 ごまあぶら 1.5 なつやすい 	29日 (小麦・乳)コッペパン レタススープ ベークン 10 たまねぎ 30 レタス 15 もやし 10 にんじん 5 エリンギ 10 チキンパイオン 10 しろワイン 1 こしょう 0.02 小麦うすくちしよゆ 1.5 しお 0.5 みず 95 まぐろのノルウェー風 まぐろかくざりでんぷんつき 45 なたねあぶら 6.75 さとう 1.5 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1.5 みず 3 冬瓜のすまし汁 かまぼこ 5 とうがん 40 たまねぎ 20 あおねぎ 5 えのきたけ 10 小麦うすくちしよゆ 4.5 しお 0.1 こんぶだし 0.8 けずりぶし 1.7 みず 100 ミンチカツ 小麦 ミンチカツ (40g) 1コ なたねあぶら 6 厚揚げとピーマンの炒め物 ぶたにく 10 きぬあつあげ 20 ピーマン 8 にんじん 5 たけのこ 7 かきあぶら 2 さとう 0.1 小麦こいくちしよゆ 1.5 でんぷん 0.3 なたねあぶら 0.3	30日 麦ご飯 石けんを使った手洗い  ①水でぬらす ②泡立てる ③手のひら ④手の甲 ⑤指と指の間 ⑥親指 ⑦指先 ⑧手首 ⑨よく水で流す ⑩ハンカチでふく 食中毒などの感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。 指先や指と指の間、親指や手首は洗い残しやすいところなので、特に注意して洗いましょう。 		

しょくちゆうどく き
食中毒に気をつけよう！

蒸し暑い日が増えてきました。この季節は、食中毒の原因となる細菌が増えやすい時期です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分に気をつけて、元気に過ごしましょう。

しょくちゆうどく
食中毒とは？

食中毒とは、食中毒をおこすものとなる細菌やウイルスなどが付いたものを食べることにより腹痛や下痢などの症状が出る病気のことです。食中毒の原因によって病気の症状や病気になるまでの時間はさまざまです。

「食中毒ではこんな症状が出るよ」



ふくつう 腹痛



げり 下痢



ほつねつ 発熱



はきけ 吐き気

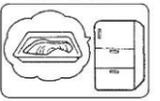
しょくちゆうどく よぼう
食中毒予防の3原則

① つけない



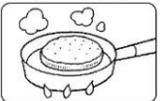
手はいろいろな物を触るため、目には見えない細菌やウイルスが付いていることがあります。食事や調理の前は、手洗いをしっかり行いましょう。

② 増やさない



細菌やウイルスは、室温に置いた状態だと、時間とともに増えることがあります。生ものやすぐに食べない料理は、冷蔵庫に入れて、低い温度で保管しましょう。

③ やっつける



食品を十分に加熱することで、細菌やウイルスをやっつけることができます。調理をするときは、食品の中まで火が通るように加熱しましょう。