



一週間の給食を写真で紹介します

6月29日（月）	6月30日（火）	食中毒予防の3原則 1. 菌をつけない ◆手を正しく洗う。 ◆包丁・まな板は、生の肉や魚を切るものと、そのまま食べるものを使い分ける。 2. 菌を増やさない ◆料理は早めに食べる。 ◆すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保存する。 3. 菌をやっつける ◆食品の中心まで十分に火を通す。 
 麦ご飯 さばのホイル焼き いんげんのピリ辛炒め 干草焼き 若芽の味噌汁 牛乳 <766kcal>	 麦ご飯 とり天 ごぼうの旨煮 豆腐の味噌汁 牛乳 <830kcal>	
鯖はコレステロールや中性脂肪を減少させる効果が期待できるDHAや、血液をサラサラにする働きが期待できるEPAが含まれています。	◆大分の郷土料理 とり天◆ 大分県中部の郷土料理。下味をつけた鶏肉に衣をつけて揚げます。大分名産のカボスをかけて食べるとより美味しいです。 	 6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に向け、健全な食生活を実践するために何ができるかを考える機会にしましょう。