

Table with columns for days (3日(月) to 14日(金)) and rows for menu items and ingredients. Includes a table for '一人一食当たりの平均給与栄養量' (Average nutrition per person per meal) with values for Energy, Protein, Fat, Vitamin A, B1, B2, C, and Calcium.

赤:赤色の食品...体をつくるものになるもの 黄:黄色の食品...熱や力になるもの 緑:緑色の食品...体の調子をとのえるもの

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ \*:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう! いよいよ夏本番をむかえようとしています。暑いからと、1日中クーラーの効いた部屋にいたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日をすごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには 早寝・早起きをし、日中は体を動かす。主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける。冷たい物のとり過ぎに気をつける。

料理に挑戦してみませんか? 夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちのひとと相談して、食事のお手伝いや料理をしてみませんか? 料理をするときは、気をつけないと危険なこともあるので、料理する時の注意ポイントを確認しておきましょう。身じたくを整える。包丁の持ち方・使い方。包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けてたりしない。

鍋やフライパンの置き方・扱い方。火を使っているときは、そばを離れない。食中毒を防ぐために気をつけること。野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う。じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかりと取り除く。肉や魚を切った包丁と肉や魚は中までしっかりと火を通す。