

いよいよ7月に入りました。北海道でも本格的な夏を迎え、気温が高い日が多くなってきました。これからの時季は“食中毒”や“熱中症”に特に気を付けましょう。また、熱中症を予防し、8月の夏休みを思いっきり楽しむためにも、毎日の食事をしっかり摂り、元気な体づくりを心がけましょう！



家庭で出来る！食中毒予防のポイント



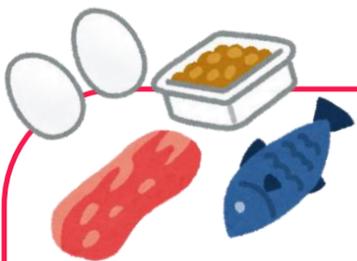
食中毒予防の3原則

菌を...

付けない

増やさない

やっつける



生肉や生魚など生鮮食品を買った際は、肉汁や魚の水分がもれないように、それぞれビニール袋などに分けて包み、持ち帰りましょう。

冷蔵庫は詰め込み過ぎず、7割程度にすることをお勧めします。

また、冷蔵庫の温度は10度以下、冷凍庫は-15度以下に維持しましょう。



まな板は木でできているものを避けましょう。まな板について、包丁のキズのすきまにバイキンが入り込むことがあります。

また、まな板の上に専用のシートを敷くなどして、生肉や生魚を切るときに使うまな板と、野菜や果物など、生で食べる物を切るときに使うまな板を分けましょう。



7月 よていこんだて



月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
ひやしただぬきうどん チーズポテト くだもの	ごはん あつあげのカレーソース 切り干しだいこん大根のナムル	コーンピラフ たこやき風てんぷら フルーツミックス	コッペパン こまつなのクリーム煮 さけマリネサラダ	みそカツどん すましじる いそあえ
13	14	15	16	17
ゆであげミートソーススパゲティ もやしのごまサラダ くだもの	ごはん けんちんじる サバのソースやき からしあえ	ごもくごはん みそしる チキンクラッカーあげ	ロールパン むぎ入りやさいスープ あさりのスパゲティサラダ グレープゼリー	シーフードカレーピラフ こまつなサラダ フルーツカクテル
20	21	22	23	24
ピリカラひやしラーメン ごまみそポテト くだもの	ごはん みそワタンスープ かれのいのからあげ ごまあえ	やきぶたチャーハン とうふのロックあげ くだもの	 海の日	 スポーツの日
27	28	29	30	31
ひやむぎ あおのりポテト アイスクリーム	ごはん ぶたじる ししゃものてんぷら のりとあさりのつくだに	わかめごはん みそしる ひじきはるまき	かくしよく ポーククリームシチュー サイコロサラダ きなこクリーム	カレーライス こまつなとベーコンのサラダ

～今月のくだもの～(予定)



- ・すいか
- ・黄桃缶詰
- ・冷凍みかん
- ・パイン缶詰

暑い日が続きます。脱水予防のために、こまめな水分補給をおすすめします。
のどが渴いていなくても、水やお茶、スポーツドリンクなどを飲みましょう！



- ・牛乳は、毎日200mL（1本）つきます。
- ・予算や時季、その他の関係で、果物や使用食材が変更になることもありますので、ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。
- ・海由来の食材には小エビや小カニなどが混入していることがあります。

