

7月22日(木)	7月23日(金)	7月30日(金)	8月2日(月)
チキンライス 牛乳 ナムル ゼリー 中高707kcal	ごはん 牛乳 からあげ にびたし みそしる 中高 761 kcal	チキンライス 牛乳 ナムル ゼリー 中高 707kcal	ごはん 牛乳 すきやきふうに わかめのすのもの あじつけのり 小620kcal 中高 729kcal
			
こうとうぶ ねん ふつつか 高等部2・3年普通科コ ース給食です	こうとうぶ ねん ふつつか 高等部2・3年普通科コ ース給食です	こうとうぶ ねんせい きゅうしよく 高等部1年生、給食で す。	ぜんこう とうこうび ちゅう 全校登校日です。 中学 がくぶ 部のすっぱーい梅干し を食べてみましょう。

8月18日(水)	8月24日(火)	8月26日(木)	8月27日(金)
なつやさいカレー 牛乳 あまずあえ 小661kcal 中高778kcal	チキンライス 牛乳 ナムル ゼリー 中高 707 kcal	チキンライス 牛乳 ナムル ゼリー 小 601kcal	ごはん 牛乳 からあげ にびたし みそしる 小611kcal
			
ぜんこう とうこうび 全校登校日です。 なつやさい つか 夏野菜をたくさん使った カレーです。	こうとうぶ ねん ふつつか そ 高等部2・3年普通科総 うごきんぎょう きゅうしよく 合産業コース給食です。	しょうがくぶ きゅうしよく 小学部給食です	しょうがくぶ きゅうしよく 小学部給食です

しょうがいりょう とう こうにゅう つごう こんだて へんこう
 食材料等の購入の都合により献立が変更することもあります

なつやす きゅうしよく ぜんこうとうこうび がくぶべつ とうこうび こんだて へんこう
 夏休みの給食は、2回の全校登校日と学部別登校日にあります。献立内容に差がないように
 しゅるい こんだて つか わ こんだて ふた なつ ひと なつ ひと
 2種類の献立を使い分けています。献立のポイントは二つです。夏バテの人や、夏バテぎみの人
 たちも食がすすむように人気の献立にしています。食中毒注意報が出て心配のないような献立
 にしています。

(「夏休みの生活について」うらを見てください)

なつやす はじ 夏休みが始まります。プールや花火など楽しい計画もいろいろあると思います。で
 も、げんき まいにち す 元気に毎日を過ごすためには、クーラーでからだを冷やしすぎたり、冷たいもの
 をたべすぎたりしない、しょくちゅうどく き 食中毒に気をつける、そと かつどう 外で活動しているときは熱中症に注意
 するなど気をつけることがたくさんあります。「保健だより」や
 きゅうしよく さんこう たの なつやす げんき
 「給食だより」を参考に楽しい夏休みを元気にすごしてください。



うめぼ ぼ
梅干しを干しました

がつ にち ちゅうがくぶ うめぼ
 6月25日に中学部で梅干しをつけました。約3週間後に、梅の天日干しをします。梅を
 ざるに並べて、ひっくりかえ 3~4日間、うめ てんぴほ
 ざるに並べて、ひっくり返しながら3~4日間、梅も夜も干しておきます。



天日ぼし3
日目、しわ
しわになり
ました

てんぴほ
天日干しをする理由

- ★太陽の熱で殺菌します。
- ★余分の水分を蒸発させて保存性や品質を高めま。
- ★風味がよく、まろやかな味になります。

ひとくち せんじつ しんぶん
 (一口メモ) 先日新聞によりますと梅の研究をしているグループが、梅には、イ
 ンフルエンザウイルスがふえることをおさえる物質が含まれていると発表しました。
 まいしよく うめぼ た
 毎食、梅干しを食べればインフルエンザの予防になるそうです。塩分のとりすぎが
 すこ しんぱい
 少し心配です。

食中毒に注意しましょう

条件がそろって数時間でおこす菌数が増えます

家庭でも起こる 食中毒を防ぐために… 元気がいちばん

<p>温度(60℃まで) 湿度(高いほど) 栄養(水でもよい)</p>	<p>・外から帰ったとき ・トイレのあと ・調理前・食事前</p>	<p>・日光消毒</p>	<p>・煮沸消毒</p>
<p>新しいものをきれいに洗って使う</p>	<p>手洗いをきちんと菌をきれいにおとすには20秒以上必要</p>	<p>じゅうぶんに火を通し調理後すぐに食べる</p>	<p>ふきん・まな板などの消毒</p>
<p>・すぐに冷蔵庫</p>	<p>・ひんぱんに開けない ・早く食べる ・入れすぎない ・こまめにそうじ</p>	<p>くさったもの、カビのはえたものは食べない</p>	<p>・天気の良い日は 空気の流れかえ 家の中も清潔に</p>
<p>食べ残しを置いておかない</p>	<p>冷蔵庫の中も安心しない</p>		