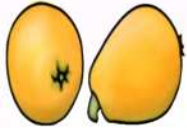


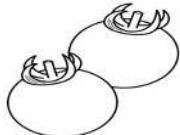
6月給食だより

雨やくもりの日が多くなる「つゆ」の季節になりました。気温とともに、湿度もじめじめと高くなるこの季節は、体調をくずしがちです。手洗い・うがいなど身の回りの衛生に気をつけ、まいにち元気にすごしましょう。

【季節の食材】



びわ



プチトマト



メロン



ピーマン

えいよう

栄養まんてんピーマン♪

ピーマンはビタミンCなど、風邪をひきにくい丈夫な体をつくってくれる栄養がたっぷり含まれています。

【献立の紹介】

20日 イタリアンスープ



材料(4～5人分)

ベーコン	20g	粉チーズ	大さじ2強
鶏小間肉	100g	パン粉	大さじ2強
油	小さじ1弱	卵	2個
にんじん	1/2本	鶏がらスープの素	小さじ2
玉ねぎ	小さめ1個	水	3カップ
じゃが芋	大きめ1個		
ホールコーン	100g		
塩	小さじ1		
こしょう	少々		
ほうれん草	1/3束		

作り方

玉ねぎはスライス切り、にんじん、じゃが芋はそれぞれ食べやすい大きさに切る
鍋で油を熱し、肉とベーコンを炒め、じゃが芋、にんじん、玉ねぎも炒める
水と鳥ガラスープの素を加え、沸騰したらアクをとりのぞく
ホールコーンを加え、塩・こしょうで味をととのえる
粉チーズ・パン粉・卵を合わせて混ぜたものをゆっくり流し入れる
2～3cmに切ったほうれん草を加え、できあがり

学校給食では鶏骨でガラスープをとっています

できていますか？

給食前の手洗い

こんな手洗いをしていませんか？



石けんをかならず使おう



この洗い方では手のよごれは落ちません！

洗いのこしが多いところもしっかり洗いましょう