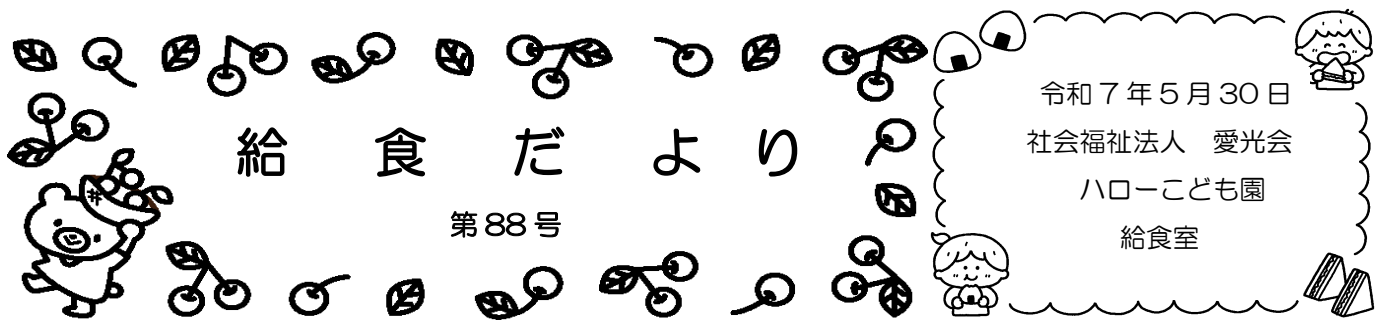




今年もだんだんと梅雨の季節が近づいてきました。湿度の上昇するこの時季は、細菌類の繁殖期でもあり、食中毒に注意が必要です。外から帰ってきた時はもちろん、食事の前にもしっかりと手を洗う習慣をつけましょう。また、体調を崩しやすい時季でもありますので、規則正しい生活を心掛けましょう。

【食中毒の予防3原則】

①つけない（清潔） ②ふやさない（迅速・冷却） ③やっつける（加熱・殺菌）

ご家庭の食事作りの際にも、確認しましょう！



お弁当作りで気をつけたいこと

毎月、愛情たっぷりのお弁当をありがとうございます。子ども達も、朝からとても楽しみにしています。6月のお弁当の日は 11日(水) になりますので、よろしくお願いします。

いくつ知ってる？ **傷みにくいお弁当づくりのポイント**



✓ **水分は大敵！**

水分が残っていると細菌が繁殖する原因に…



✓ **素手はNG！**



✓ **しっかり加熱！**



✓ **作り置きにも火を通す！**



✓ **ミニトマトのヘタは取る！**



✓ **ソース類は別添えに！**



✓ **しっかり冷ます！**



✓ **保冷剤を活用！**



※ 暑い時期は、給食室でお弁当を保管します。お弁当袋にもしっかりと記名をお願いします。

☆レシピ紹介☆

～マセドワーヌサラダ～

※マセドワーヌとはフランス語で『角切り』という意味です。

材料

- ・じゃがいも
- ・きゅうり
- ・にんじん
- ・ゆで卵
- ・チーズ
- ・マヨネーズ

作り方

- ①全ての材料を小さめの角切りにする。
- ②じゃがいも、にんじんを茹でる。
- ③マヨネーズで和える。