



「食中毒」にご注意！！

6月に入り、梅雨が近づいてきました。梅雨はジメジメとして食中毒の原因となる菌が繁殖しやすい季節です。家庭でも手洗いや身の回りの衛生管理をしっかりと、ごはんを食べましょう。

食中毒を防ぐためには...

1 石けんできれいに洗った手で調理しましょう。



2 調理したものはすぐに食べましょう。



3 生（なま）で食べることは、やめましょう。



4 冷蔵庫には、詰め込みすぎないように。

5 ふきん、まな板、たわしはいつも清潔に。

ひじきのマリネ

材料（4人分）

作り方

干しひじき...大さじ1
(しょうゆ、みりん、出汁)
大根...10cmの長さ
きゅうり...一本
人参...1/3本
鶏ささみ...1/2本

①.干しひじきはさっと水で洗い、湯で戻す。食べやすい大きさに切り、みりん、しょうゆ、出汁で柔らかく煮る。
②.大根、きゅうり、人参は千切りにして、塩を少々振っておく。鶏ささみは茹でてほぐす。
③.ドレッシングで①と②を和える。

ドレッシング

油...大さじ2
酢...大さじ1
塩...少々

☆野菜やひじきの歯触りを味わってください。

※今月の愛情弁当の日は12日(水)です。

5月のパーティ料理

		献立名	おやつ
1	土	チキンとごぼうのバターライス スープ 果物	ビスケット 牛乳
3	月	ごはん 肉じゃが かりこり納豆 果物	フランスパン せんべい ミルク
4	火	ごはん 白身魚の洋風焼き ほうれん草の胡麻和え わかめスープ 果物	利休白玉団子 麦茶
5	水	ごはん 拌三絲 かぼちの豚肉ロール焼き 味噌汁 果物	カップケーキ ミルクココア
6	木	ごはん タンドリーチキン 付け野菜 野菜 スープ 果物	はんぺんとチーズの磯 辺焼き ミルク
7	金	ごはん 豚汁 竹輪の磯辺揚げ ゆで野菜 果物	スコーン ミルク
8	土	塩焼きそば 果物	カップヨーグルト お茶
10	月	ごはん 筑前煮 きゅうりの塩昆布和え 果物	オレンジ風味の フレンチトースト ミルク
11	火	ごはん お好み揚げ豆腐 きゅうりと竹輪の和え物 味噌汁 果物	うさぎまんじゅう お茶
12	水	愛情弁当の日	
13	木	ごはん ビーフンソテー かき卵汁 果物	豆腐ホットパン カルピス
14	金	ごはん ハヤシシチュー フルーツヨーグルト	バナナマフィン ミルク
15	土	マヨ豚丼 コンソメスープ 果物	ミニパン 牛乳
17	月	牛丼 ごぼうとコーンのサラダ なめこ汁 果物	ごま団子 ミルク
18	火	ごはん ささみのスティックフライ 干し大根の煮物 味噌汁 果物	フルーツポンチ お茶
19	水	ごはん ポールシェウマイ 味噌汁 煮豆	バナナのパイ包み焼き ココア
20	木	パーティの日 フライドチキン ナポリタン 野菜チップス ロールパン 果物	オレンジクレープ カルピス
21	金	ごはん けんちん汁 ひじき煮 果物	カエルさんパン 飲むヨーグルト
22	土	肉うどん 果物	ゼリー お茶
24	月	ごはん 鯖の味噌煮 鶏ささみサラダ ソーメン汁 果物	シナモントースト ミルク
25	火	ごはん とんかつ コールスロー 味噌汁 果物	枝豆 棒チーズ 豆乳ラッシー
26	水	食パン ココット蒸し グリーンサラダ ポタージュ 果物	ままがりいいなり お茶
27	木	ごはん ポテトサラダ ミニゼリー キャベツと鮭の洋風蒸し煮 白玉スープ	フローズヨーグルト
28	金	ごはん 麻婆豆腐 小松菜の磯和え 果物	まんじゅう 麦茶
29	土	ドライカレー 果物	ミニパン 牛乳

