

『食中毒予防の3原則』

だんだんと温かくなってきましたね♪遠足など野外でお弁当を食べる機会が増えるこの季節。

気を付けたいのが『食中毒』です。お弁当を作る際は次のポイントに気を付けましょう！

- ①つけない・・・調理前には必ず手洗いを行いましょう。
②増やさない・・・調理後は低温で保存。外に持ち出す際は保冷剤などを活用しましょう。
③やっつける・・・食材はしっかりと加熱しましょう。

★5月・・・旬の食べ物★

キャベツ グリーンピース
じゃがいも いちご マンゴー
あじ さわら

好き嫌いをなく食べて、元気な体を作りましょう！

1日(月)

弁当の日



Main table containing 15 columns of daily menus (献立表) with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional information (kcal, protein, fat, carbs, salt).

※魚に関しましては、噛みくだけの程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承ください。