

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<p>栄養きんぴら 子どもたちの大好きなお肉と野菜のいっぱい入った栄養満点のきんぴらです。</p>			<p>ラタトゥウユ 夏野菜を炒めて煮込む南フランスの料理です。野菜がたくさん、旨みがたっぷり、温かくても冷やしてもおいしいです。</p>	
10	11	12	13	14
<p>切り干し大根 大根を細切りにして乾燥させたものです。食物繊維が多く含まれ、整腸効果があります。</p>	<p>カミナリ汁 熱したサラダ油の鍋に豆腐を入れたときに「バリバリ」と音が出ます。その音が雷のようなのでこの名前が付けました。</p>	<p>タコライス 「タコ(タコス)」+「ライス」のことで、メキシコ料理のタコスの具材をご飯にのせた沖縄料理です。</p>	<p>イカのレモン煮 レモン香るしょうゆだれにイカフライをさっとくぐらせた、愛知県西尾市のソウルフードです。</p>	
17	18	19	20	21
<p>海の日</p> 	<p>バンサンスー 中国語で、バン「あえる」サン「3」スー「糸のように細く千切りにする」の意味です。3種類の食材を千切りにして和えたものです。</p>	<p>ビビンバ丼 たっぷりの野菜とお肉をご飯に混ぜていただく韓国料理です。</p>	<p>タンドリーチキン 鶏肉をヨーグルトと各種の香辛料に漬け込み「タンドール」と呼ばれる円筒形の土窯で焼いたインド料理です。</p>	
24	25	26	27	28
	<p>冷やしサラダうどん 夏野菜をたっぷりとのせ、暑い夏にさっぱりツルツルと食べられる冷たいうどんです。</p>		<p>スッキーニ 旬は5～9月。きゅうりの仲間に見えて実は南瓜の仲間です。ビタミンBが豊富で、皮膚などの粘膜を強め、疲労回復を助けます。</p>	<p>バナナ 糖分を多く含み、即効性のあるエネルギー源になります。皮の表面の斑点はシュガースポットと呼び、食べごろのサインです。</p>
31	<p>食中毒の予防 夏は気温や湿度が上り、食中毒が発生しやすい季節です。食中毒予防のポイントを紹介します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ポイント1 食中毒の原因となる菌やウイルスを「つけない」。調理器具や食べ物に菌をつけないように、食事を作る人も食べる人も、しっかり手洗いすることが大切です。 ●ポイント2 菌やウイルスを「増やさない」。適切な温度で食品を管理・保管し、冷蔵庫から出したら早めに調理しましょう。作り置きも避けたいです。 ●ポイント3 菌やウイルスを「やっつける」。ほとんどの菌やウイルスは熱に弱いので、食べ物を中心にしっかり火を通すことで死滅します。調理器具も熱湯消毒や塩素系の漂白剤などでの消毒が効果的です。 			