

		1 (水)	2 (木)	3 (金)
		求人票公開開始	(全日制) 学校祭	(全日制) 学校祭
		ごはん 味噌汁 チキンカツ ごぼうサラダ	休業日	休業日
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
交通安全教室			SC来校	職業体験説明会
他人丼 味噌汁 浅漬け	ジャージャー麺 中華スープ ジャーマンポテト	ごはん けんちん汁 豚肉のねぎ塩炒め ツナ和え	鶏めし 味噌汁 冷しゃぶサラダ	シーフードカレー スープ 福神漬 デザート
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
職業講話 (3・4年) コミユトレ (1・2年)				芸術文化体験
ロコモコ丼 スープ デザート	冷やし中華 わかめスープ 果物	ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 肉じゃが	わかめごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ	ハヤシライス スープ 福神漬
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
	全校集会 防災点検	夏季休業期間		→
海の目	五目うどん(冷) かき揚げ デザート			
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)
夏季休業期間				→

夏(7月~9月)は、細菌性の食中毒に注意しましょう。代表的な細菌は、腸管出血性大腸菌(O157など)やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。夏の室温は細菌が増殖しやすい環境になるので、食品の温度管理が重要です。

7月は「夏バテに負けない食事」についてです。

夏バテとは、室内と室外の温度差がある時期に、倦怠感、食欲不振、胃もたれなどの症状が現れることです。

『夏バテ予防にとりたい栄養』

・ビタミンB1

炭水化物をエネルギー源に変える役割があり、疲労回復につながります。(豚肉、うなぎ、玄米、大豆など)

・ビタミンB2

炭水化物・脂質・たんぱく質をエネルギー源に変える役割があり、疲労回復につながります。(さば、いわし、牛乳、卵など)