

てあらいをていねいにしよう

みなさんはどのように手を洗っていますか。無意識に自己流になったり、おろそかになりしていませんか。手には目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌などが多くついています。そして、これが食中毒を引き起こしたり、かぜなどのウイルスが感染する原因ともなっています。みなさんの手は、日常生活の中であらゆるものとの接触しています。また、子供は大人にくらべて抵抗力が弱く、感染症や食中毒にかかりやすいため、それを防ぐ上でもきちんとした手洗いを身につけることが重要です。

さあ、みんなで手をあらおう!!



		おもな食品と体内でののはたらき		
		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
1	やきそば Yakisoba Noodle ほうれんそうとハムとコーンのサラダ Ham spinach and corn salad みかん Orange 水 Water	ハム Ham	やきそばめん Yakisoba Noodle (小麦粉、トマトパウダー Flour Tomato Powder) 焼きそばソース Yakisoba Sauce (小麦粉、トマトペースト、コーンスターチ Flour Tomato Paste Corn Starch) サラダ油、はちみつ(ドレッシング) Cooking oil Honey (Dressing)	玉ねぎ キャベツ Onion Green Cabbage ほうれん草、コーン、ロメインレタス Spinach Corn Romaine lettuce 酢 Vinegar みかん Orange
8	カレーライス Curry Rice 和風サラダ Salad with Japanese Dressing バニラ・チョコマドレーヌ Vanilla Chocolate Madeleines★ 水 Water	牛ひき肉 Ground Beef 卵 牛乳 Eggs Milk (Madeleines)★	ごはん Rice じゃがいも Potatoes サラダ油 Cooking Oil カレールー Curry Roux (小麦粉 Flour) はちみつ Honey 小麦粉 コーンスターチ ココアパウダー 砂糖 Flour Corn Starch Coco Powder Sugar バター Butter★	たまねぎ にんじん Onions Carrots ロメインレタス トマト きゅうり Romaine Lettuce Tomatoes Cucumbers 酢 Vinegar しょうゆ soy sauce
15	<p>夏休み Summer Break</p>			
22				
29				

★はアレルギー特定原材料:たまご、落花生、ごま、乳(乳製品も含む)

食物アレルギーをお持ちのお子様のご家庭へ

毎月の献立表をご覧ください、お子様が召しあがることのできないメニューがある場合は、学校オフィスにご連絡ください。ご自宅から代替品をお持ちいただくか、献立内の1品を除いて配膳するという対応をしています。saturdayschool@bcacademy.com TEL 425-300-5887

For families of children with food allergies

Please see the monthly menu and contact the school office if there are menus that your child cannot eat. You can either bring a replacement from your home or we can serve without an item in the menu. Saturdayschool@bcacademy.com TEL 425-300-5887