

給食だより

6月は食育月間です

健康は一生の宝物

食育は、その健康づくりに大きな役割を果たします。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食べることの大切さを改めて考え、ふだんの食生活を振り返ってみましょう！



家庭で気をつけたい
夏場に多い細菌性の食中毒

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。家庭での予防は、食品の購入から調理して食べるまで、次のことに気を付けましょう。

- ①つけない
 - ②増やさない
 - ③やっつける
- この3原則が大切です。

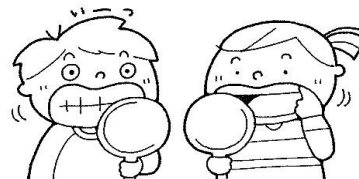
みなみしたろう
ちょうりじょう

6月

★印の日に、
小学校1年生には、スプーンが付きます！



月	火	水	木	金
2 フルーツミックス ぎゅうにゅう ロールパン グラタンに ★	3 にくぽん ^{（122 中32）} ぎゅうにゅう ★ ごもくごはん じゃがいものみそしる	4 キヤベツとコーンのマヨサラダ ぎゅうにゅう くろパン カレーうどん	5 あじフライ ぎゅうにゅう きりぼしだいこんに ごはん みそしる	6 ぎゅうにゅう ハヤシライス わかめサラダ
9 ごまあえ ぎゅうにゅう わかめごはん にくじゃが	10 チキンサラダ ぎゅうにゅう くろパン クリームスパゲティ	11 といもやしナムル ぎゅうにゅう のいふいかけ ごはん すぶた	12 フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう ロールパン ポークシチュー	13 ぎゅうにゅう ポークカレー コーンサラダ
16 あんかけハンバーグ ぎゅうにゅう ごはん とんじる	17 フロccoliーサラダ ぎゅうにゅう ソフトフランス おげじゃがいものケチャップ	18 どうにゅうプリン ぎゅうにゅう ピビンバ はくさいスーフ	19 チーズサラダ ぎゅうにゅう くろパン みそうどん	20 きりぼしだいこんのサラダ ぎゅうにゅう ★ ぶたどん わかめスーフ
23 ★ マカロニサラダ ぎゅうにゅう ツナごはん けんちんじる	24 コロッケ ぎゅうにゅう ほうれんそうソテー サンドパン ミストローヌーフ	25 さばのみそに おひだし ぎゅうにゅう ごはん のっぺいじる	26 だいこんサラダ ぎゅうにゅう くろパン やきそば	27 はるさめサラダ ぎゅうにゅう ごはん はっぼうさい
30 ソーセージ ぎゅうにゅう ポテトのカレーいため だてわりコッパン ABCスーフ	6月4日～10日は歯と口の健康週間 歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になることはありませんか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。			



よくかむほど、
だ液が出るんだ。
だ液は体によい働きがたくさんあるよ！