

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。

みさき 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 にくじんのけちやつ(小2 中2) ★ ぎゅうにゅう ごもくごはん じゃがいものみそしる	3 キャベツとコーンのアツサゲ ぎゅうにゅう くらパン カレーうどん	4 あじフライ ジョア(ブルーベリー味) きりぼしだいこんに ごはん みそしる	5 フルーツミックス ぎゅうにゅう ロールパン グラタンに	6 ぎゅうにゅう ハヤシライス わかめサラダ
9 チキンサラダ ぎゅうにゅう くらパン クリームスパゲティ	10 ごまあえ ぎゅうにゅう わかめごはん にくじゃが	11 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	12 とうもろこし ぎゅうにゅう ごはん すぶた	13 ぎゅうにゅう ポークカレー ユーンサラダ
16 チーズサラダ ぎゅうにゅう くらパン みそうどん	17 どうにゅうパン ぎゅうにゅう ビビンバ はくさいスープ	18 フロッキーサラダ ぎゅうにゅう ソフトフランス あげじゃがいものけちやつに	19 あんかけハンバーグ ぎゅうにゅう ごはん とんじる	20 きりぼしだいこんのサラダ ★ ぎゅうにゅう ぶたどん わかめスープ
23 コロッケ ぎゅうにゅう サンドパン ミネストローネーフ	24 ★ マカロニサラダ ぎゅうにゅう ツナごはん けんちんじる	25 だいこんサラダ ぎゅうにゅう くらパン やきそば	26 ジョア(ブルーベリー味) ぎゅうにゅう ごはん のっぺいじる	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 たてわりロールパン ABCスープ	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週間でしっかりして、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！