



「早寝早起き朝ごはん」

運動シンボルマーク

ジメジメとした梅雨がやってきます。

湿度の上昇するこの季節は、特に食中毒に気を付けましょう。

食中毒予防の基本!

手をきれいに洗いましょう

食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレからでたときはもちろん、調理中に生の肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにも、こまめに洗いましょ。また、調理の際は中まで十分加熱をして、早めに食べましょ。

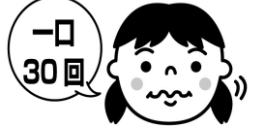


しっかり
歯みがき

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防になります。軟らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょ。そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょ。

よくかもう!



かみごたえのある食べ物



カルシウムが多い食べ物…牛乳・乳製品、小魚、青菜、大豆・大豆製品など

5日～9日の給食では、これらの食材を積極的に使用した献立になっています。

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

毎日楽しく健康に過ごすには、「食」が欠かせません。朝ご飯を食べなかったり、お菓子を食べ過ぎていたり、食生活が乱れている人は、もう一度自分の食生活を振り返ってみましょ。

また、いつも何気なく食べている食事かもしれませんが、どんな人たちの協力を経てみなさんの口に入るのか考えてみましょ。

家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか?

食塩や脂肪のとり過ぎに
気をつける



食品表示や産地を
意識して食品を選ぶ



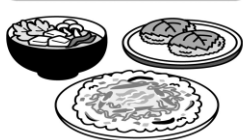
親子で一緒に食事の
支度をする



食材の無駄を減らすよう
心がける



郷土料理や行事食を
取り入れる



家庭菜園や農業を
体験する機会をつくる



給食食材産地 (5月分)

野菜…高知、静岡、鹿児島、栃木、徳島、北海道、長野、埼玉、千葉、愛知、愛媛、茨城、練馬、青森、熊本、佐賀、群馬、神奈川、和歌山、広島

魚類…島根、北海道、宮城、青森、愛知、ベトナム

肉類…群馬、鳥取、埼玉、茨城、千葉

米…青森県産まっしぐら

もち米…新潟

給食費の引き落としにご協力ください

6月の給食引き落としは、6月20日(火)です。

1年生は初回の引き落としとなります。

前日までのご準備をお願いいたします。

栄養 摂取量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月分平均	816	30.4	24.7	369	2.9	305	0.46	0.60	41	6.1	3.4
学校給食摂取基準	820	30(25-40)	22.7-27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0