



「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。

食中毒を防ぐには、調理前や生の魚や肉を扱う前後など、せっけんでしっかりと手を洗いましょう。また、中まで十分加熱をして、調理したものは早めに食べましょう。



## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

歯や口の健康に気を付けることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するために、とても大切なことです。みなさんは日頃からよくかんで食べていますか？  
よくかんで食べるといいことがたくさんあります。  
食事をするときは、しっかりよくかむことを意識しましょう。



### かむことの良い効果

- 消化が良くなる
- 虫歯予防になる
- 肥満予防になる
- 脳の働きが良くなる



## カルシウム

について



カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。

成長期は、骨も体もどんどん大きくなっていきます。カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

4日～8日の給食では、ひじきやいわし、じゃこなどのカルシウムが多く含まれる食品を積極的に取り入れました。又、ごぼうやレンコン、切り干し大根などを使いよくかんで食べる献立にしています。



### 給食食材産地（5月分）

**野菜**…北海道、東京、千葉、栃木、埼玉、長野、群馬、青森、新潟、茨城、静岡、高知、長崎、秋田、徳島、愛知

**魚類**…静岡、長崎、イギリス、アルゼンチン

**肉類**…群馬、茨城、宮崎

**お米**…青森



### ～給食費についてのお知らせ～

6月の給食引き落としは、6月20日（水）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	818	31.0	25.0	372	2.9	302	0.45	0.58	37	5.9	3.2
学校給食摂取基準	820	30(25-40)	22.7-27.3	450	4	300	0.50	0.6	35	6.5	3.0