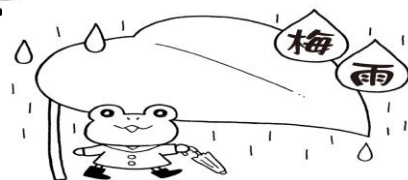


＊給食だより＊

栄養士 千葉祐美子



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

運動会も無事に終わり、6月は中間テストや3年生の修学旅行など予定がたくさんあります。梅雨に入り、湿度や気温も上がって体調を崩しやすい時期なので、しっかり食べて体調管理に努めましょう。また、この季節は食べ物が傷んだりかびが生えたり、食中毒にも注意が必要です。給食室では、衛生管理により一層気を付けて作業していきます。



衛生面に気をつけましょう！



給食調理員さんは、毎朝必ず健康状態や衛生状態をチェックし、清潔な白衣・帽子・マスクを身に付けて調理場に入ります。作業中も髪の毛などの異物混入や衛生面に十分注意して作業しています。教室でも、しっかりと手を洗い、エプロン・三角巾を必ず身に付けて配膳してください。



6月4日～10日は「歯の衛生週間」です



むし歯を防ぐ食生活で8020!



8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。



甘いお菓子やジュースを
だらだら食べ続けない

よくかんで食べる

食事の後はしっかり
歯みがきをする



かむことの効果

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ



よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

平成17年に食育基本法が施行され、国をあげて食育が推進されています。食育推進を広く浸透するために、毎年6月が食育月間・毎月19日が食育の日と定められました。望ましい食習慣の形成や食に関する理解を深めるために、給食がよい見本となるよう心がけています。

食育ってなんだろう？

日本では近年、「食」をめぐるさまざまな問題がみられます。食育は、生きる上での基本であり、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実施することができる人間を育てるものとして、その推進が求められています。

家庭でできる食育とは？

- ・朝ごはんを毎日食べよう
- ・親子で一緒に食事を作ろう
- ・なるべく家族みんなで食卓を囲むようにしよう
- ・毎日食べている身近な「食」について、家族で話あってみよう



今月の献立より

- ・4日 歯の衛生週間にちなんで、カルシウム豊富な切干大根、大豆、ししゃもを使ったメニューを取り入れました。お味噌汁の野菜は、千切りにして噛みごたえUP!!
- ・8日 10日は入梅で、暦の上では梅雨に入ります。梅の実が熟す頃に降るので、「梅雨」といいます。梅雨入りにちなんで、梅干し入りのご飯を作ります。梅干しには防腐効果があり、食べ物が傷みやすい時期に、昔から重宝されている食品です。
- ・27日 牛乳で作った白いゼリーの上に、紫色のぶどうジュースで作ったゼリーを切って飾ります。あじさいがきれいなこの季節にぴったりのデザートです。
☆今月の果物は、スイカ・メロン・びわ・冷凍ミカンを予定しています。



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は6月11日です。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A ugRE	B1 mg	B2 mg	Cmg	g	g
今月の平均	840	32.9	27.1	394	3.3	241	0.37	0.47	22	6.0	3.8
摂取基準	850	28	摂取エネルギー 全体 25~30%	420 470	4.0	210 210~610	0.6	0.6	33	7.5	3.0

