

月	火	水	木	金
2日(日) チキンカレー 福神漬 フルーツポンチ 6/3 振替 	4日 みそラーメン まめまめサラダ ジャージー牛乳	5日 ごはん いかメンチカツ 切り干し大根サラダ みそけんちん汁	6日 かみかみ豚丼 わかめのみそ汁 歯と口の健康週間ゼリー	7日 ごはん さばのカレー煮 筑前煮 キャベツのみそ汁
6月は「食育月間」です。食育とは、食べ物や料理についての勉強です。みんなでおいしく食べることも食育の一つです。	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯や口の健康を守ることは、体全体の健康を守ることに繋がります。	「しっかりかむ」ということは一口20～30回になります。よくかむことを意識してやってみてください。	かみかみ豚丼は、4日からの「歯と口の健康週間」にちなみ、よくかむように、ごぼうやたけのこを入れた「どんぶり」です。	よくかんで食べないと、歯だけでなく、歯ぐきも弱くなります。よくかむために、かみ応えある食材や大きめに切るなどの工夫を。
10日 ごはん 棒ぎょうざ チンジャオロース 豆腐スープ	11日  丸パン 厚焼き卵ウィンナー ポテトサラダ コーンスープ	12日 ごはん あじフライ 野菜ソテー 豚汁	13日 ごはん にらまんじゅう ひじきの炒め煮 大根のみそ汁	14日 スタミナ丼 生揚げのみそ汁 ぶどうゼリー
左右の歯でバランスよくかむと、口の中の働きがよくなり、だ液の量が増え汚れがつきにくくなります。	みなさん、朝ごはんをしっかりと食べていますか？朝ごはらは、体調や生活リズムを整える大切な役割をします。	野菜や肉・魚など、料理になる前の食べ物を見てみましょう。形や色を観察し、よい物を見分ける目を育てます。	カルシウムは、骨が大きく育つ成長期にかかせない重要な栄養素です。給食に毎日つく牛乳は、カルシウムが豊富です。	いよいよ明日から総体となりました。スタミナ切れにならないように、栄養と睡眠をしっかり、とりましょう。
17日 地区総体振替休業日	18日 地区総体振替休業日	19日 ☆食育の日 ごはん ハンバーグ アスパラソテー 野菜スープ	20日 わかめごはん 鶏肉のごま味噌焼き おひたし 根菜汁	21日 ごはん エビカツ 野菜の青じそ和え ぐる煮（高知の郷土料理）
運動を始める30分前までに、コップ1～2杯(250～500ml)の水分をとっておきましょう！適切な水分補給で、コンディションアップを！	スタミナ不足は、けがのもとです。練習後、時間をおかずに、早めに食事をし、筋肉の損傷を防ぎましょう！	毎月19日は「食育の日」です。給食では、できるだけ地元の食材や旬の物などを取り入れた献立にしています。	根菜とは、根っこを食べる野菜のことです。根菜汁には、にんじん、ごぼう、大根などの、野菜が入っています。	ぐる煮の「ぐる」とは集まり、仲間といった土佐（高知県）の方言で、色々な材料を集めて煮こむ料理なので、この名前がついています。
24日 ハヤシライス コーンサラダ ヨーグルト 	25日  丸パン 牛肉コロッケ ごまサラダ ミネストローネ	26日 ごはん さばの塩焼き 花野菜ソテー 貝たくさんみそ汁	27日 ごはん 和風さんぴら包み焼き 野菜炒め じゃが芋のみそ汁	28日 ごはん 赤魚の竜田揚げ 海藻サラダ なめこのみそ汁
気温と湿度が高い梅雨の時期、食中毒に注意です。手洗いは、みんなでできる予防法です。清潔なハカ好も忘れずに。	「ごまかす」という言葉があります。どんな食べ物でも「ごま」を使えばおいしく食べられることから生まれた言葉です。	みそ汁は、大豆と野菜や海そうなどを一度にとることができ、ごはんに足りない栄養を補うことができます。	骨をつくる力が大きい10代のうち、しっかりと丈夫な骨を作りましょう。カルシウムとともにバランスのよい食事が必要。	人の体は食べ物の栄養素を材料につくられ、また食べ物からのエネルギーで動いています。毎日の食事を大切にしよう。
30日(日) 竹のごはん アスパラサラダ 玉ねぎのみそ汁	<div style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; display: inline-block;">梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには…</div>			
給食は、成長期のみなさんに必要な栄養が、とれるように考えられています。しっかり食べてください。	<p>牛乳は毎日つきます 物資の都合により 献立が変更することがあります。</p> 			
		<p>6月～9月にかけて、食中毒が毎年多く発生しています。食中毒は細菌やウイルスによって起こりますが、食べ物の中にそうした細菌類が増えていても、味やにおいではわかりません。細菌の場合は一度食べ物に付着すると、あっという間に増えて食中毒を引き起こします。</p>		
		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>生肉や魚を扱ったまな板や包丁で野菜や果物など火を通さないものを切ってはいけません。生肉などは一番最後に切るか、できれば調理器具を分けて使うようにしましょう。</p> </div> <div style="width: 45%;">  <p>ふきん、たわし、スポンジなども、使った後はすぐに洗剤と流水でよく洗いましょう。よく乾かして保管し、定期的に殺菌・消毒をしましょう。</p> </div> </div>		

6月は食育月間です!

英語のことわざに“You are what you eat.”(あなたはあなたが食べたものである)があります。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まるとい意味です。6月は「食育月間」です。食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

食べる楽しみや喜びをあらためて感じてみよう



食べ物のことをよく知ろう!



栄養のバランスを考えながらいただく!



ふるさとの食、伝統の食を未来に伝えよう



