



給食だより

由利本荘市北部学校給食センター

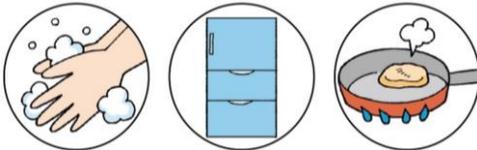
月	火	水	木	金
3日 738 kcal ・肉どんぶり ・豆腐のみそ汁	4日 786 kcal ・ごはん ・ほっけの塩焼き ・茎わかめの炒り煮 ・えのきのみそ汁 ・歯と口の健康週間ゼリー	5日 731 kcal ・ごはん ・ちくわの磯辺揚げ(2個) ・おからの炒め煮 ・大根のみそ汁	6日 706 kcal ・コッペパン ・チョコレートクリーム ・ミートオムレツ ・こんにゃくサラダ ・ABCスープ	7日 838 kcal ・ドライカレー ・ブロッコリーサラダ
10日 806 kcal ・ごはん ・さばのみそ煮 ・切り干し大根の炒り煮 ・キャベツのみそ汁	11日 745 kcal ・ごはん ・シュウマイ(2個) ・豚こまブルコギ ・もずくスープ	12日 754 kcal ・ごはん ・鮭の塩焼き ・大根サラダ ・豚汁	13日 758 kcal ・みそラーメン ・まめまめサラダ ・ととやき	14日 791 kcal ・ソースカツ丼(3個) ・大根のみそ汁 ・ミニレモンゼリー
17日 振替休業日 	18日 振替休業日 	19日 725 kcal ・キムチチャーハン ・春雨スープ ・豆乳プリン	20日 736 kcal ・丸パン ・かぼちゃコロック ・パックソース ・元気サラダ ・肉団子のスープ	21日 738 kcal ・ごはん ・さばのたまねぎ焼焼き ・ひじきの煮物 ・じゃがいものみそ汁
24日 845 kcal ・ごはん ・白身魚フライ ・パックソース ・高野豆腐の炒め物 ・小松菜のみそ汁	25日 758 kcal ・焼き肉丼 ・麩のみそ汁	26日 699 kcal ・ごはん ・いわしのレモンしょうゆ煮 ・こんにゃくのきんぴら ・厚揚げのみそ汁	27日 656 kcal ・ジャージャー麺 ・中華スープ ・オレンジゼリー	28日 895 kcal ・ポークカレー ・フルーツゼリーポンチ



総体応援献立

食中毒を防ぐ3つのポイント

つけない 増やさない やっつける



食中毒予防のポイントは、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。「つけない」ためには、手は石けんでしっかりと洗います。「増やさない」ためには、生の野菜や肉は、買った後なるべく早く冷蔵庫で保存します。「やっつける」ためには、肉や魚、野菜などはしっかりと加熱することが重要です。

※牛乳は毎日つきます。
※材料の都合により献立が変更になることがあります。



6月は食育月間です！

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？

また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

よくかんで食べることは、体によいはたらきがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康をたもつために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



よくかむことの効果



よくかむと頭の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで頭の血液の量が増えて、頭を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液のはたらきで、むし歯を予防します。	

歯を強くするカルシウムが多い食べ物

カルシウムは歯や骨を作るミネラルです。カルシウムは牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多くふくまれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。



食中毒予防の基本 手洗い

手は、さまざまなものにふれるので、気づかいうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは、水で洗うだけでは、取りのぞけません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、石けんを使って洗いましょう。

