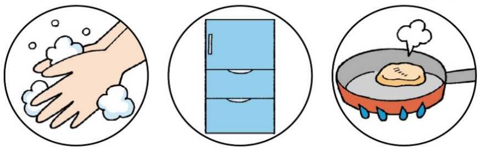
きゅうしょくだより

由利本荘市北部学校給食センター

月	火	水	木	金
3日 630 kcal ・肉どんぶり ・豆腐のみそ汁	4日 629 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 594 kcal ・ごはん ・ちくわの磯辺揚げ ・おからの炒め煮 ・大根のみそ汁 歯と口の健康週間	6日 535 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 718 kcal ・ドライカレー ・ブロッコリーサラダ
10日 661 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 641 kcal ・ごはん ・シュウマイ（2個） ・豚こまプルコギ ・もずくスープ	12日 635 kcal ・ごはん ・鮭の塩焼き ・大根サラダ ・豚汁	13日 660 kcal ・みそラーメン ・まめまめサラダ ・ととやき	14日 653 kcal ・ソースカツ丼（2個） ・大根のみそ汁 ・ミニレモンゼリー
17日 638 kcal ・ごはん ・和風ハンバーグ ・アスパラサラダ ・パックごまドレッシング ・かきたまスープ	18日 708 kcal ・ごはん ・豚肉と大豆の揚げがらめ ・ほうれん草のごま風味 ・もずくのみそ汁	19日 619 kcal ・キムチチャーハン ・春雨スープ ・豆乳プリン	20日 556 kcal ・丸パン ・かぼちゃコロッケ ・パックソース ・元気サラダ ・肉団子のスープ	21日 622 kcal ・ごはん ・さばのたまねぎ麹焼き ・ひじきの煮物 ・じゃがいものみそ汁
24日 655 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 644 kcal ・焼き肉丼 ・麩のみそ汁	26日 607 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 572 kcal ・ジャージャー麺 ・中華スープ ・オレンジゼリー	28日 759 kcal ・ポークカレー ・フルーツゼリーポンチ

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



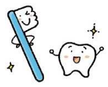
食中毒予防のポイントは、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。「つけない」ためには、手は石けんでしっかりと洗います。「増やさない」ためには、生の野菜や肉は、買った後なるべく早く冷蔵庫で保存します。「やっつける」ためには、肉や魚、野菜などはしっかりと加熱することが重要です。

※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！

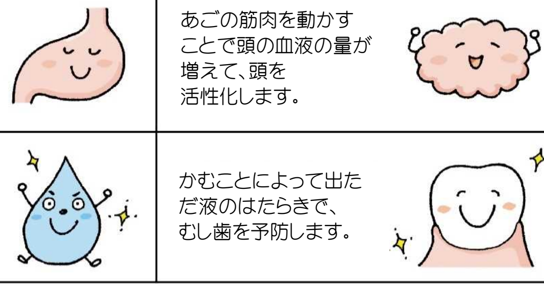
6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？
また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

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。



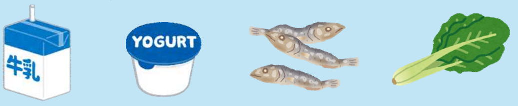
よくかむことの効果

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、気づかな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。