



食育だより

6月は食育月間・19日は食育の日

平成24年5月31日
尼崎市立若葉小学校

No. 3

もうすぐ梅雨に入ります。人間にと、てはジメジメと過ごしにくい日が続きます。食べものもいたみやよくなるので、気をつけましよう。



3きのこんだてより

5/31(木) のむヨーグルト (牛乳はありません。)

牛乳のかわりに、のむヨーグルトにしています。不足しがちな鉄分が含まれているヨーグルトです。

6/11(月) きゅうりのごま酢あえ (材料一部変更)

きゅうりと切り干し大根を使用し、さっぱりとした和え物にしています。

6/19(火) さばのしょうが煮 (新しい献立)

一度素焼きにしたさばの切り身を、しょうがをさかせた汁で煮ます。油で揚げない魚の献立を取り入れました。
(1人分の使用量や作り方は、献立表を見てください。)

6/22(金) かぼちゃのクリームスープ

かぼちゃをペースト状のものに変えて固形物が残らないようにし、よりなめらかで食べやすくしています。

今期の全校給食中止日
ありません。
6月18日(月)は
学校はお休みです。

6/4~10 歯の衛生週間

カルシウムを多く含む乳製品や小魚、大豆製品、海苔類などを多く使っています。また、よくかむ献立も入れています。

- 6/4(月) うの花コロッケ
- 6/5(火) じゃこピーマン
- 6/6(水) ひじきごはん
- 6/6(水) 角子-ズ
- 6/7(木) 大豆とちりめんのごままぶし

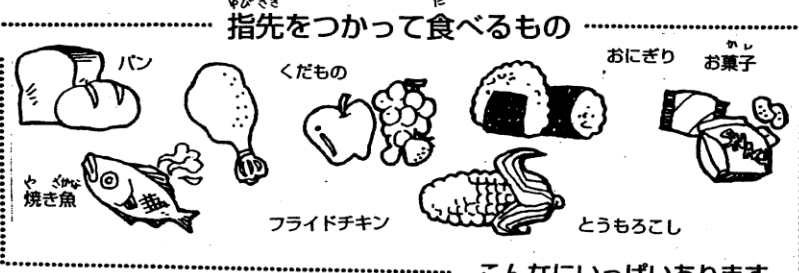


歯を大切に
歯ぐきやあごを
丈夫にしよう

衛生的に食事をしよう
6月の給食目標

『手洗い』じょうずにできていますか

食事のときには、パンのように手で持ったり、指先を使ったりするものがたくさんあります。手や指、つめは、きれいに見えていても、とても汚れています。水でぬらすだけでは逆効果です。



食事の前には
ていねいに
手を洗おう!

● 食事の前には手をせっけんをよく洗いましょう!

● つめを短く切りましょう! つめの間には、よごれがいっぱいなのです。

● 給食用ハンカチとナフキンは、毎日洗たくしてあるものを持ってきましょう。よごれたハンカチはバイキンの巣になります。

● 給食当番になるとマスクをします。忘れず持ってきましょう。

● 給食当番白衣は、洗たくして、アイロンをあてて次の人へ。

きれいにしまじよう

お家でも気を
つけまじよう。

ふ ふきん・まな板
せいたわしはいつも
せいけつに。

は ハエ・ネズミ・ゴ
キブリの駆除。

い え、いい加減な生煮
はダメ。

に 肉や魚と野菜用
のまな板と包丁、
の区別。

き きれいに洗った
手で調理する。

お お魚はかならず
流水でよく洗つ
てから。

つ つめにみすぎの
冷蔵庫はダメ。

け けがをした手に
はぶどう球菌が
り。