

給食だより 6月号

尼崎市立名和小学校

5月28日に梅雨に入りました。じめじめ、むしむしする日にまじり、はだ寒い日もあります。体の調子をくずしやすいので、規則正しい生活を心がけましょう。



今期のこんだてより

6月3日(月) セレクト給食
うの花コロッケ 又は はるまき



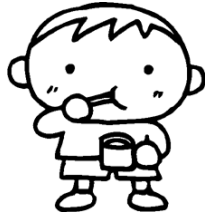
うの花コロッケとはるまきのセレクトです。どちらか片方を選んでクラスの友だちとおいしく、楽しい給食にしましょう。



6月4日(火) ひじきごはん



むし歯予防デーにちなみ「ひじきごはん」の献立です。ひじきにはカルシウムが多く、歯や骨によい食品です。また、鉄分やマグネシウム、食物せんい等も含んでいます。韓国産、中国産が多いです。日本の主な産地は長崎・千葉・三重県です。



6月12日(水) きなこパン 牛乳
野菜と豆のトマト煮 コーンサラダ

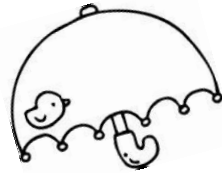
今年度はじめてのきなこパンです。きなこパンは、給食室で調理師さんがパンを油であげてきなこをまぶしています。給食で人気のメニューのひとつです。

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」19日は「食育の日」と定められました。毎日食べている身近な「食」について、家族でも話し合ってみましょう。

お知らせ

暑くなるとのどがかわきます。すいとうを持ってきましょう。



むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで20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られない



よくかんで食べる



食事の後はしっかり歯みがきをする



歯を丈夫にする栄養素

歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髄から成り立っています。丈夫な歯のためにはカルシウムは大切ですが、たんぱく質、リン、ビタミン類なども必要です。食事からしっかり栄養素をとって、丈夫な歯をつくりましょう。

カルシウムが多い食べ物

カルシウムは、歯や骨をつくるために大切な栄養素です。成長期は、歯も骨もどんどん大きくなっていく時期なので、カルシウムを豊富に含む食品を、意識してとることが大切です。

牛乳・乳製品、小魚、青菜
大豆・大豆製品など



衛生に気をつけましょう

新緑がまぶしい季節になりました。ポカポカ陽気で気持ちのいい、とても過ごしやすい時期ですが、細菌の動きも活発になり始める季節です。日常生活の中で気をつけたことをあげてみました。ぜひ参考にしてください。

<p>手洗い 衛生の基本!</p> <p>料理をするとき</p> <p>掃除のあと</p> <p>ベットをさわったあと</p> <p>外から帰ったら</p> <p>せっけんよく洗いましょう。</p>	<p>食事を作るとき</p> <p>まな板で切るとき「生で食べるもの」は先に切り、火を通す前の「肉、魚」は後から切りましょう。</p> <p>肉、魚、卵を調理した後は、手を洗ってから次の調理にとりかかります。</p>	<p>乾燥 まな板、包丁、ひきん、スポンジ</p> <p>乾かすことで細菌の増加を防ぎます。</p>	<p>食品の保存 冷蔵庫の通信は弊物!</p> <p>保存温度</p> <ul style="list-style-type: none"> 肉や牛乳・乳製品……10℃以下 魚、とうもろこし……5℃以下 野菜類……10℃前後 <p>週に一度は中を確認し、清掃しましょう。</p>
--	---	---	---