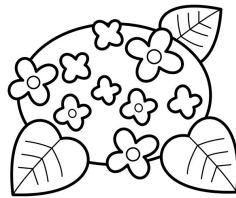


給食だより 6月号 尼崎市立名和小学校

6月に入ってすぐ梅雨がやってきました。30度を超えとても暑い日や、じめじめ、むしむしする日や、雨で肌寒い日や、その日によってちがいますね。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8日(水) ちりめんとくるみの炒り煮
6月15日(水) はりはりづけ

むし歯予防デーにちなみ、よくかむ献立のかみかみ献立です。ちりめんにはカルシウムが多く含まれているので歯や骨にいい食品です。はりはりづけは、切り干し大根で簡単にできますのでおうちでもつくって家族で食べてみて下さい。暑い日には食欲が増す献立です。



6月9日(木) オクラのみそ汁

「オクラ」は、今からが旬の野菜です。オクラを切るとぬめりがでますがペクチン、ガラクトサン、アラバンなどの粘質性の多糖類で整腸作用やコレステロールを減らす作用があります。



6月21日(火) パン 牛乳 コーンキャベツ
いわしのカレーフライ スープ

いわしなど青魚は魚の苦手な人には食べにくい魚です。カレー粉を入れると魚の臭みも取れて好きな味なので食べてくれます。ほかにはチーズを入れたりして少しでも食べられるように工夫しています。



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。



6月は食育月間です

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育基本計画」により、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。



きちんと手を洗っていますか？

給食を食べるときは、パンのように手でちぎったり持ったりして食べるものがたくさんあります。手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチでふこうね。

【手洗いの効果】手を洗う前と比べてみると...

<p>•ばい菌</p> <p>手を洗う前</p>	<p>ただ水でぬらすと</p>
<p>水でいねいに洗う</p>	<p>せっけんを使っていねいに洗う</p>

ただぬらすだけではダメ!

こんなことしていませんか？



手をきれいに洗った後にくつをさわる。

5月27日の試食会にきていただきありがとうございました。

今年度は自然学校が6月ではないので5月の早い時期の試食会になりました。献立も選択できずに役員の方にご飯の方がいいと無理を言い、5月27日にしていただきました。説明不足な点もたくさんあったと思います。またお気づきのことがありましたら担任を通してでもお知らせ下さい。来ていただいた父兄の皆様の貴重なご意見ありがとうございます。これからも安全でおいしい給食を提供したいと思います。

