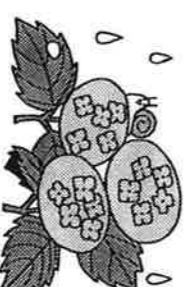


Table with columns: 日曜 (Day/Weekend), 献立名 (Menu Name), 主な食品と体内での働き (Main Foods and Work in the Body), 熱やカのもとになるもの(黄) (Heat/Cause of Yellow), 欠食 (Absence). Rows 1-28 list daily menu items like '小麦ごはん', 'カレーライス', 'ハンバーグ' and their nutritional components.

※給食費は期限内に納めましょう。 ※食材の都合により献立を変更することがあります。

給食

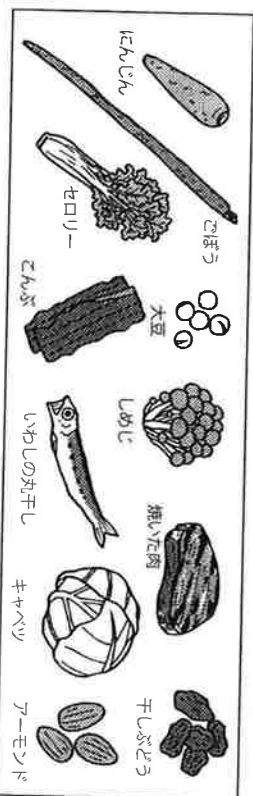
だより6月号



6月は「食育月間」です。食育は、生きる上での基本であり、健全な食生活を送るためにもとても大切です。特に子どもたちにとっては、心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、普段の食生活について見直ししてみよう。学校では、歯の衛生週間に合わせて「かわむこじ」について指導していきます。

かみでたえのある食べ物を食べよう

かみでたえのあるものとは、単にかたい食べ物ではなく食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、大豆のほか、干した野菜や魚、果物、筋繊維のしっかりした牛肉や豚肉を焼いたものなど何回もかむ必要がある食べ物のことをいいます。



よくかんでいいますか? 「かわむ」といえるくらいな効用があります。

- ① 消化をたすけます。
② 歯ならびをよくします。
③ 頭の働きをよくします。
④ 食べすぎによる肥満を防ぎます。
⑤ うすあじでおいしく食べられるようになります。

食中毒を予防しよう

ムシムシ、ジトジト梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も高くなり、食中毒をおこす細菌が大活躍します。食事作りにも一層の注意が必要です。衛生面に十分気をつけて食中毒菌を寄せつけないようにしましょう。

