

給食だより 6月



いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの季節からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。

夏場に起きやすい

食中毒に注意!



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していたり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。



食中毒
予防の
キホン



6月



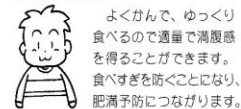
月は食育月間!

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」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。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。

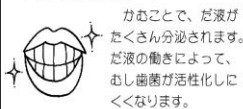
かむことの効果

6/4~6/10は「歯と口の衛生週間」です。

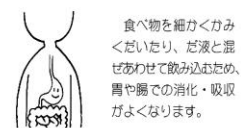
◇肥満予防



◇むし歯を防ぐ



◇消化・吸収をよくする



◇脳を活発化して、記憶力をアップ



予定献立表

				6月1日(金)
※牛乳は毎日つきます。 ※行事・天候により献立が変更になる場合があります。				あさりのピラフ ポークビーンズ 根菜のコンソメスープ エネルギー793kcal 蛋白質29.5g 脂質19.3g
「歯と口の衛生週間」の4日と6日は「よく噛むメニュー」や歯を丈夫にする栄養素「カルシウム」がたっぷりのメニューです。12~15日の給食は「定通大会」と「サッカーワールドカップ」の応援メニューにしました。選手のみなさん頑張ってくださーい!				
6月4日(月)	6月5日(火)	6月6日(水)	6月7日(木)	6月8日(金)
ご飯 三角油揚げの野菜あんかけ かみかみサラダ きのこのうすくず汁 エネルギー741kcal 蛋白質32.3g 脂質20.1g	麦ご飯 チキンカレー フルーツジュレ エネルギー876kcal 蛋白質26.1g 脂質21.1g	ご飯 わかさぎフリッター 野菜のごま酢あえ 豚汁 エネルギー784kcal 蛋白質27.8g 脂質24.0g	チャーハン 米粉めんスープ ハナナ エネルギー764kcal 蛋白質24.8g 脂質18.0g	米粉玄米ハニーパン ビーフシチュー コールスローサラダ ブルーンヨーグルト エネルギー840kcal 蛋白質32.6g 脂質30.3g
6月11日(月)	6月12日(火)	6月13日(水)	6月14日(木)	6月15日(金)
振替休業日 (仙南大会) エネルギー937kcal 蛋白質38.7g 脂質26.9g	ハムとコーンのピラフ 鶏肉のトマト煮込み マセドアンサラダ キウイフルーツ エネルギー872kcal 蛋白質35.2g 脂質28.6g	カツ丼 ほうれん草のピーナッツあえ みそ汁 エネルギー872kcal 蛋白質35.2g 脂質28.6g	スパゲティ クリームソース グリーンサラダ ロシアンティムース エネルギー925kcal 蛋白質34.2g 脂質32.0g	ご飯 スタミナソテー 海の幸サラダ 豆腐スープ オレンジ エネルギー818kcal 蛋白質37.9g 脂質22.2g
6月18日(月)	6月19日(火)	6月20日(水)	6月21日(木)	6月22日(金)
振替休業日 (定通大会) エネルギー874kcal 蛋白質30.8g 脂質23.5g	ご飯 ジャー جان豆腐 リャンバンサンスー 豆苗スープ さくらんぼ エネルギー797kcal 蛋白質32.6g 脂質22.5g	ご飯 魚のホイル焼き おからいり みそ汁 ミルメークコーヒー エネルギー867kcal 蛋白質33.4g 脂質27.2g	ご飯 鶏とカシューナッツの炒め物 わかめの中華あえ 中華風コンソメスープ エネルギー752kcal 蛋白質21.5g 脂質19.7g	カレーピラフ ジュリエンヌスープ モンブランピーチ エネルギー752kcal 蛋白質21.5g 脂質19.7g
6月25日(月)	6月26日(火)	6月27日(水)	6月28日(木)	6月29日(金)
ご飯 豚しゃぶ 茎わかめの炒め煮 みそ汁 納豆 エネルギー793kcal 蛋白質39.5g 脂質19.6g	タンメン シュウマイ アセロラゼリー & ヨーグルト エネルギー789kcal 蛋白質32.0g 脂質24.4g	鮭ご飯 すき焼き風煮 かぼちゃとさつまいものサラダ みそ汁 エネルギー904kcal 蛋白質38.8g 脂質29.6g	<誕生日給食> ご飯 ポークピカタ ブロccoliサラダ わかめコンソメスープ エネルギー778kcal 蛋白質34.7g 脂質21.2g	豚キムチ丼 かぶと卵のスープ 小玉すいか エネルギー758kcal 蛋白質29.8g 脂質21.9g