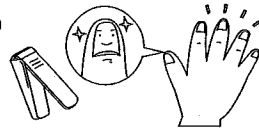




「梅雨」というこの時期は、一年中で最も雨が降る季節です。
高温多湿のこの時期は、特に衛生に気をつけて食べたいものですね。
日頃の給食を通して衛生的な食習慣を身につけましょう。



② つめは短く切りましょう。

つめの間には汚れがたまりやすいので、まめに切りましょう。

① 石けんで手をよく洗いましょう。

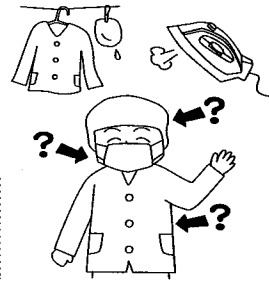
料理する前、食事の前、トイレの後には特に丁寧に洗いましょう。
「手洗い」は食中毒予防の基本です。

洗った手は、清潔なハンカチでふきましょ。



③ 身支度はきちんと整えましょう。

清潔な白衣、帽子、マスクを身につけましょう。給食当番の人は、週末には白衣と帽子を洗濯し、アイロンがけをしてきてください。
マスクは各自定期的に取り替えてください。



給食当番
チェック

- 白衣をきちんと着ていますか？
- 帽子から髪の毛が出ていませんか？
- マスクをしましたか？

月			火			水			木			金							
3	エネルギー 727 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂肪 25.8 g	4	エネルギー 696 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂肪 29.5 g	5	エネルギー 792 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂肪 28.9 g	6	エネルギー 665 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂肪 18.5 g	7	エネルギー 823 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂肪 32.3 g
ハヤシライス ブロッコリーとハムのサラダ バナナ ぎゅうにゅう			コッペパン ぎゅうにゅう キャベツいりオムレツ マカロニサラダ もやしスープ フルーツヨーグルト			てまぎずし ぎゅうにゅう かぼちゃのみそしる わらびもち <small>たばは中学校のみ2ヶ</small>			ごはん ぎゅうにゅう はっばうさい あげじゃが びわ いんげんのピーナッツあえ			しょパン ぎゅうにゅう スライスチーズ チキンカツ ゆでキャベツ にんじんポタージュ							
10	エネルギー 627 kcal	たんぱく質 28.0 g	脂肪 19.5 g	11	エネルギー 699 kcal	たんぱく質 27.0 g	脂肪 24.3 g	12	エネルギー 580 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂肪 20.7 g	13	エネルギー 591 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂肪 18.6 g	14	エネルギー 579 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂肪 11.3 g
ごはん ぎゅうにゅう あじのいそべあげ チンゲンサイのおかかあえ みそしる ござかなだいず			こどうパン ぎゅうにゅう かぼちゃミートグラタン もやしサラダ リンゴミニゼリー ジュリエンスープ			なすとベーコンのスパゲティ キャベツとアーモンドのサラダ スープミルファンティー プロセスチーズ(中のみ) ぎゅうにゅう			ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ピリカラきゅうり ミントマト オレンジ <small>中学校は3ヶ</small>			こめこパン はっこうにゅう いかのスペインあげ ブロッコリーのソテー ミネストラスープ アップルハニー							
17	エネルギー 677 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂肪 20.4 g	18	エネルギー 639 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂肪 24.3 g	19	エネルギー 635 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂肪 14.2 g	20	エネルギー 661 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂肪 22.4 g	21	エネルギー 666 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂肪 18.2 g
ごはん ぎゅうにゅう どうぶとさきみのくずに キャベツのごまあえ ぶどうゼリー			オリーブパン ぎゅうにゅう やさいかレー わかめサラダ ヨーグルト			ひじぎずし なっばのにびたし すいしょうもち ぎゅうにゅう			ごはん なすのカーチーズやき ほうれんそうとハムのソテー マカロニとやさいのスープ キウイフルーツ ぎゅうにゅう			ふかがわめし ぎゅうにゅう いかのてんぷら ゆかりづけ すましじる すもも							
24	エネルギー 675 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂肪 20.4 g	25	エネルギー 638 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂肪 24.4 g	26	エネルギー 647 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂肪 14.7 g	27	エネルギー 583 kcal	たんぱく質 26.0 g	脂肪 11.1 g	28	エネルギー 621 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂肪 16.6 g
ごはん ぎゅうにゅう あじのやさいあんかけ きといものごまあえ けんちんじる オレンジ <small>中学校は3ヶ</small>			れいめん ぎゅうにゅう ピリカラさきみ ゆでとうもろこし どうにゅうデザート			ごはん ぎゅうにゅう ごまみそに きりぼしたいこんのハリハリづけ みかんゼリー			ごはん ほっけのいちやぼし ブロッコリーのおかかあえ ひやしそめんじる フルーツしらたま ぎゅうにゅう			ごはん うめぼし ぎゅうにゅう じゃがいものおやき いんげんのごまよごし キャベツのみそしる ととチーズ(中のみ)							

記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

月 火 水 木 金

6月 毎年6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』です。

学校では、食べ物の知識や、バランスのよい食べ方などに、子どもたちが「給食」を「生きた教材」として学んでいます。

ご家庭においても「食育」を難しく考えず、身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

○朝ごはんを必ず食べる習慣を！

できれば、家族そろって食卓につきましょう。朝の時間をゆったり過ごすことで、心にゆとりが生まれます。



○お手伝いをさせましょう。

一緒に食事の支度をしたり、買い物に行き、食べ物の旬や選び方など、いろいろなことを教えてあげてください。



○さまざまな味の経験を。

小さいうちから好き嫌いに関係なく、さまざまな味を経験させることで、味覚の幅が広がります。しかし、苦手なものを無理に食べさせると、ますます食べられなくなってしまうこともあります。お子さんの気持ちを尊重して、「ひと口だけ食べてみようか」と声をかけ、食べられたら褒めてあげてください。



Table for June 3rd (3日) with columns for 'ごはん(M)', 'ごはん(S)', and 'ごはん(M)'. Includes items like ハヤシライス, プロックリー, ケンピョウ, etc.

Table for June 10th (10日) with columns for 'ごはん(S)', '黒糖パン', 'ごはん(M)', and '米粉パン'. Includes items like あじの磯辺揚げ, みそ汁, かぼちゃミートグラタン, etc.

Table for June 17th (17日) with columns for 'ごはん(S)', 'オリブパン', 'すしごはん(S)', 'ごはん(S)', and 'ごはん(S)'. Includes items like 豆腐とささみの葛煮, キャベツのごま和え, etc.

Table for June 24th (24日) with columns for 'ごはん(S)', 'ごはん(S)', 'ごはん(S)', 'ごはん(S)', and 'ごはん(S)'. Includes items like あじの野菜あんかけ, けんちん汁, 冷麺, etc.

【栄養三色】黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。