

6月のこんだて

《今月の目標》よくかんで食べよう

富山県立しらとり支援学校

| げつようび 月曜日 | かようび 火曜日 | すいようび 水曜日 | もくようび 木曜日 | きんようび 金曜日 |
|---|--|---|--|--|
| <p>●下記の数値は献立の栄養価を表しています。小1~3年はこの値の70%、小4~6は80%になります。</p> <p>↑ エネルギー ↓ カサウム たんぱく質</p> <p>Kcal g Mg</p> | <p>●物資の都合により、献立が一部変更になることがあります。</p>  | | | <p>1 バナナ おひたし ぎょうざ</p>  <p>793 30.6 438</p> |
| <p>4 きなこっこまめ かいそうサラダ イカメンチカツ いちごジャム しよくぱん こんさい スープ</p>  <p>731 26.2 351</p> | <p>5 びわ ひじきあえ マヨたまロール ごはん みそしる</p>  <p>755 22.7 380</p> | <p>6 アメリカンチェリー グリーンサラダ ぎゅうにくと やさいの フルーツパン トマトは</p>  <p>736 29.5 332</p> | <p>7 かわりづけ こあじフライ いりだいず ごはん すまし じる</p>  <p>715 34.2 394</p> | <p>8 ナッツあえ さばのホイルやき ごはん ぶたにくと やさいの にもの</p>  <p>776 34.0 395</p> |
| <p>11 レモンあえ フライドチキン スライスチーズ しよくぱん まめの カレースープ</p>  <p>821 41.2 500</p> | <p>12 ミニトマト アーモンドあえ やきししやも あじのり ごはん たまごとじ</p>  <p>770 35.2 548</p> | <p>13 メロン そえやさい チリコンガン せわりパン かぼちやの ポターージュ</p>  <p>763 28.2 371</p> | <p>14 ヨーグルト きのこサラダ あげさかなの カレーあじ ごはん もずく スープ</p>  <p>773 31.4 376</p> | <p>15 プラム やさいのごまあえ ぶたにくのみそやき かきたま ごはん じる</p>  <p>782 34.3 338</p> |
| <p>18 ミニトマト キャベツ かぼちやコロッケ マーマレー しよくぱん にくだんご スープ</p>  <p>805 28.5 374</p> | <p>19 おひたし さかなのからあげ うめ ごはん けんちん じる</p>  <p>679 32.8 348</p> | <p>20 フルーツポンチ カレーライス</p>  <p>716 22.4 277</p> | <p>21 メロン おひたし さばのしおやき ごはん ぶたじる</p>  <p>777 32.9 338</p> | <p>22 シークウアーサー タルト ひじきのナムル とりにくのてりやき ごはん ごま みそしる</p>  <p>727 30.4 497</p> |
| <p>25 コールスローサラダ しろみさかなの ムニエル ミネストローネ しよくぱん</p>  <p>742 30.8 330</p> | <p>26 あじさいゼリー ゆかりあえ じゃがいもの つやに ぶたにくの キムチ ごはん いため</p>  <p>732 28.1 390</p> | <p>27 さくらんぼ ほうれんそうの コーンあえ ハムカツ バターロール カレー うどん</p>  <p>763 31.3 495</p> | <p>28 すいか ブロッコリーの ごまだれ とりにくと ごはん とうふの あんかけ</p>  <p>689 27.7 421</p> | <p>29 オレンジ ごまあえ ふくらぎの マスタードやき ごもく ごはん みそしる</p>  <p>839 39.9 398</p> |

6月給食だより

富山県立しらとり支援学校

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に特に気を配る必要があります。食事や調理の前にはせっけんで手をきれいに洗い、料理を作ったら室温に放置せず、早めに食べきるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。



せっけんで手をきれいに洗ったら、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。
爪も短くしておきましょう。



食中毒予防の3原則

つ 付けない

こまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄

ふ 増やさない

生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫へ

しよくちゆうどく 食中毒 ぎん 菌を やっつける

75°C ぶんいしじょう 1分以上

中心部までしっかり加熱。目安は75°C 1分以上（ノロウイルス汚染の恐れのある二枚貝などは85~90°C 90秒以上）

6月4日~10日 「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どもの頃から、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口を育みましょう。



す きら 好き嫌いせずに バランスよく食べる



た は 食べたらしっかり 歯をみがく



けんこう は くち 健康な歯と口をつくる しょくせいかつ 食生活のポイント

じ かん き 時間を決めて 食べる



もの がたい物を よくかんで食べる

め やす 目安は ひとくち 一口30回!



ほね は 骨や歯のもとになる カルシウムをとる

