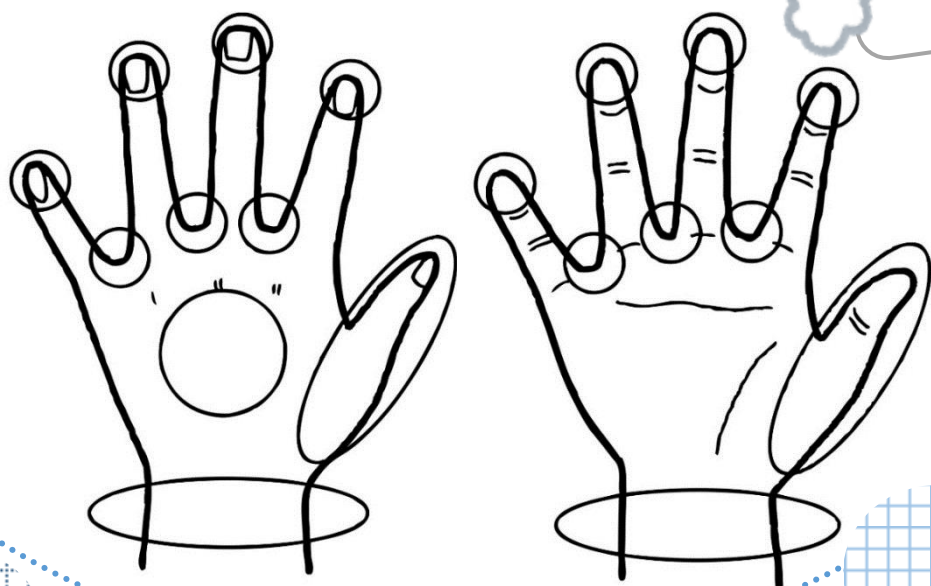


給食だより 6月

平成29年6月1日
勝山市立野向小学校

みなさん、しっかり手をあらっていますか？
きれいにみえる手でも、じつはたくさんばい菌がついています。
汚れやすいところをしっかりと洗い、きれいな手で給食の準備をしましょう！

ピカピカにしよう！
て
手あらいのポイント



○のついている場所はあらいのこしの多い場所や
よごれのつきやすい場所です。
特に○のついているところにちゅういして
手をあらいましょう！



『はやね はやおき あさごはん』で元気な 野向っこ				
6月のこんだて				
※右肩の数字はエネルギー量です。(単位:キロカロリー)				
月	火	水	木	金
よくかんで食べましょう! おいしい料理を食べるために、 健康な歯は欠かせません。よく かむことで歯が丈夫になります。			1 644 ごはん 卵スープ ピーマン肉づめフライ ひじきサラダ 1日アイアン給食	2 609 ごはん 肉じゃが おひたし 梅干し・バナナ
5 605 茶飯 たまねぎのみそ汁 ごぼうサラダ まんてん大豆 歯と口の健康週間にちなんだ献立	6 609 わかめうどん 小松菜ぎょうざ つぼ煮あえ	7 649 ごはん 豆腐のみそ汁 鶏肉のナッツからめ 煮ひたし 8日歯ピ-給食	8 給食なし (3~6年連音) 全員おべんとう	9 545 シーフードピラフ もやしのスープ マカロニサラダ キャンディーチーズ
12 532 古代米ごはん 麩のすまし汁 さばのみそ煮 ほうれん草のツナあえ	13 834 ミニロールパン コンソメスープ スパゲッティマトソース 野菜サラダ	14 819 カレーライス 大根サラダ ゼリー	15 703 ごはん 厚揚げの中華風煮 鶏肉のてりやき はりはり漬	16 666 豚丼 塩もみ フルーツポンチ
19 754 ごはん 野菜スープ・ピリウライ ポイルキャベツ タルタルソース	20 627 ごはん 米粉のクリームスープ キャベツメンチカツ アスパラソテー	21 710 ごはん かきたま汁 いわしの梅煮 昆布あえ	22 854 しょうゆカツ丼 おもてなし汁 永平寺のごま豆腐 メロン 地場産100%和食給食	23 592 ごはん マーボー豆腐 イカ下足揚げ 中華サラダ
26 556 ゆかりごはん 春雨スープ ココリソウの中華炒め	27 789 コッパン ポークビーンズ カラフルソテー オレンジ	28 725 ごはん けんちん汁 夏野菜のみそ炒め いり煮干し	29 678 大豆入りドライカレー ツナサラダ ミニトマト	30 678 ごはん いどり野菜のすまし汁 マダイのフライ 人参とコーンの甘酢あえ しあわせ元気給食

※ 毎日、牛乳が1本(200mL) つきます。

※ 献立の変更をする場合があります。

たとえば...



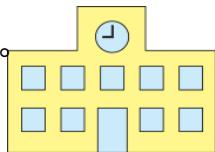
6月4日~10日は、歯と口の健康週間で
す。給食には、カルシウムの多い食材やよく
かむ食材がたくさん使われています。献立表
の中からさがしてみましよう!

チャレンジ

3

食べる力・元気な体を作る力 **ぎゅうにゅうの はたらき**

ぎゅうにゅうをのむと、からだによいことがあります。
下のえのなかからえらんで、○をつけましょう。



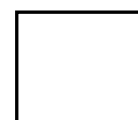
① ほねをつくる



② めがよくなる



③ はだをすべすべにする



④ からだがあたたかくなる



⑤ はをつくる



ぎゅうにゅうは、
「ちやくや ほねになる しょくひん」の
あかのグループのたべものだね！

(C)2013copyright 福井県学校栄養士研究会

チャレンジ

3

こたえ & 解説

こたえ

- ① ほねをつくる ⑤ はをつくる



ここでは… (出題の趣旨)

牛乳が骨や歯を丈夫にする食品であることを知っているかをみます。

解説

牛乳が毎日給食に出てくる理由を考えさせ、牛乳に関心を持たせます。子どもの食生活実態調査(独立行政法人スポーツ振興センター2010年)によると、給食のある日とない日を比較したところ、給食のない日は明らかにカルシウム不足が見られることが分かりました。そこで、牛乳にたくさん含まれるカルシウムが骨や歯を作り、体を丈夫にすることを知らせ、給食で毎日飲むことの必要性を理解させ、すすんで牛乳を飲むような態度を身につけさせることが大切です。

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。

牛乳に多く含まれているカルシウムが私たちの骨や歯をつくっています。
牛乳以外にも、小魚や海藻類などにもたくさんふくまれています。
いろいろな種類の食べ物からとることができたらよいですね。



石塚 左玄
いしづか さげん



6月は食育月間です！ご家庭での食育に！

家族みんなで



地域に伝わる郷土食や

食事をする

行事食を取り入れる



一緒に食事の

準備をする

「はやね・はやおき・あさごはん」

のリズムを整える

