

6月 給食だより

家

小学校

未来へつながる食をを考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできないことは「食べる」ことです。毎日元気な生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は食育月間



自分の健康のためにできること

<p>あさ朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-------------------------	----------------------	-------------------------------

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり、飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	--------------------------------	------------------------



カルシウムの量



6月は牛乳月間です！

給食にはどうして牛乳が出るの？

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になります。筋肉を動かす、けがをしたときに血を止めたりするはたらきをします。骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。



体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



つゆ梅雨です。

<p>清潔なハンカチを毎日用意</p>	<p>若くして手洗い</p>	<p>よく火を通したものを食べる 作りおき早めに食べ切り。保存は冷蔵庫で</p>
---------------------	----------------	--

身の回りの衛生に気をつけよう！

<今月のアレルギー食品>

食品名	原材料(アレルゲン28品目等)
パン	小麦・乳
ベーコン・ウィンナー	豚肉
ミートボール	豚肉・鶏肉・小麦
スープぎょうざ	豚肉・鶏肉・小麦・大豆・ごま油
豆乳コロッケ	大豆・小麦・ゼラチン
中華そば・スパゲティ	小麦
アソドミルク	乳
豆腐・うすあげ	
厚揚げ・ミニがんも	大豆
みそ・八丁豆みそ	
パジルペースト	
チキンピジョン	鶏肉・豚肉
デミグラスソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
オイスターソース	魚介エキス(ほたて、魚醤)・魚介類(かき)
テンメンジャン	大豆・ごま油・醤油小麦
キムチの素	りんご・魚介類(魚醤・かたくちいわし)・ごま油・魚エキス(たい)・オキアミ
みそラーメンスープ	醤油小麦・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
とりパイタンスープ	鶏肉・大豆
アジフライ	魚(あじ)・小麦
ツナ油漬け	魚(きはだまぐろ)
ミニフィッシュ	魚(かたくちいわし)
のりふりかけ	ごま・小麦

※こなつきさわら、こなつきホキ、こなつきとりにくの「こな」は片栗粉を使用しています

★食物アレルギーで個別対応が必要な方は学校までご連絡ください