



食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやくやほねになるしよくひん
緑(みどり)・・・からだのちようしをとのえるしよくひん
黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん



●じるしは、卵が入っています。□で 囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

今月の給食のテーマ 「衛生に気をつけた食事をしよう」

梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気を付けることが大切です。食品を十分に加熱する、生肉は食べない、できた料理は冷蔵庫で保管するなど、日ごろから気を付けるようにしましょう。

食中毒予防のキホン



菌をつけない
基本は手洗いです。



菌をやっつける
調理の時は十分に加熱を。



菌をふやさない
購入後はすぐに冷蔵庫へ入れる。

保小中連携メニュー

7月3日(火)
新たまねぎと新じゃがのみそ汁
新たまねぎは甘みが強く、柔らかいのが特徴です。生でも食べる事ができます。また、新じゃがは皮が薄く、みずみずしいのが特徴です。ビタミンCが多く含まれています。新たまねぎと新じゃがどちらもこの時期にしか食べる事が出来ないの、味わって食べてください。



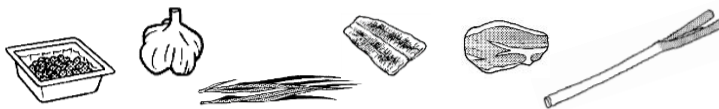
- ・イカ
- ・アユ
- ・イワシ
- ・サザエ



イカは、刺身、煮物、焼き物、揚げ物、酢の物など、用途が幅広く、素材そのものの味が楽しめます。

夏にとりたい食べ物

夏バテ予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB1を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品と一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選ぶと食べやすいです。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増強に効果があります。



2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
17	18	19	20	
23	24	冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意！！		

七夕

七夕は、中国の古い伝説から来ているといわれています。昔、機を織るのが上手な織姫と牛飼いの彦星が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の両岸に離されてしまったといわれています。現代の七夕は、五色の短冊に願い事を書いて笹にかけます。七夕には、夏の野菜を備えたり、そうめんを食べたりします。



なつやすみがはじまります！！



長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムが崩れてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今と同じように早起きをして朝・昼・夜の3食しっかりと食べるようにしましょう。そして、たのしい夏休みにしてくださいね。

◆益田の食育の日
7月13日(金)
・ハヤシライス
益田でとれる食材をたくさん使っています。

◆骨太献立
7月17日(火)
カルシウムは歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていくときなので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

カルシウムの多い食べ物

カルシウムが
多い食品
大集合！！

牛乳 チーズ ヨーグルト とうふ

こまつな さくらえび ししよも ひじき

献立に使用する食材は、天候によって変更になる場合があります。
美都学校給食共同調理場へ、
市のホームページよりアクセスしてください。
http://www.city.masuda.lg.jp/
市のホームページ所屬で探す「教育委員会美都分室」