

6月 給食だより



令和6年6月

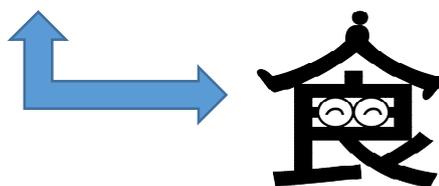
さくら市喜連川給食センター

梅雨入りが気になる時期になりました。湿度がたかくムシムシするこの時期は、細菌が繁殖しやすいため、食中毒にも注意が必要です。食事の前には、石けんをしっかりとって手を洗い、清潔な身支度で給食の準備をしましょう。給食当番はもちろん、クラスみんなで協力しましょう。

～6月は食育月間です～

今月は食育月間です。「食」という字は、「人をよく(良く)する」とかきます。

健康な体づくりのきほんは毎日の食事ですね。



- ・朝ごはんはかならず食べていますか？
- ・野菜をたくさん使った料理は好きですか？
- ・家族や友だちと食事を楽しんでいますか？
- ・こまめな水分ほきゅうをこころがけていますか？
- ・「いただきます」「ごちそうさま」あいさつはできていますか？
- ・「おはし」は正しく使うことができますか？
- ・自分で作れる料理はありますか？



6月は、自分の食生活について考えてみましょう。
「なんでも食べる子 じょうぶな子」といいますね。



学校給食の献立について



●学校給食は、ごはんやパンなどの主食に肉や魚・卵などを使ったおかず(主菜)と野菜や海藻などを使ったおかず(副菜)を組み合わせています。一日に必要なエネルギーと各栄養素の約1/3を基準として献立が作成されています。減塩を心がけ推進しています。

おかず(主菜)

肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインとなるおかずです。

ごはん/パン、麺類(主食)

月、水は「パン」、火・木・金は「ごはん」です。米はさくら市喜連川産コシヒカリを使用しています。

牛乳

毎日です。栃木県産です。

おかず(ふく菜・汁もの)

野菜を中心に、芋類や海藻などをつかったおかずです。給食では具たくさんのみそ汁やスープをこころがけています。



その他・ゼリーやヨーグルト、くだもの、ふりかけなどなど。