



給食だより



さくら市立押上小学校 (さくら市献立研究会)

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ので、食中毒にも注意が必要です。食事の前には、石けんをつかってしっかり手を洗い、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月の給食目標 【よく噛んで食べよう】



6月4日～10日「歯と口の健康週間」

よくかんで食べると、だ液(ツバ)がおおくて、食べものの味をおいしく感じられるだけでなく、口の病気を予防したり消化を助けてくれます。食べすぎをふせぐ効果も期待できます。



好き嫌いせずに
バランスよく食べる



食べたらしっかり
歯をみがく



健康な歯と口をつくる
食生活のポイント

時間を決めて
食べる



がたい物を
よくかんで食べる

目安は
一口30回!



骨や歯のもとになる
カルシウムをとる



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)と野菜や海草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。



牛乳
毎日です。栃木県産です。
成長期に必要なカルシウムが多く
ふくまれています。

ごはん/パン、麺類(主食)
月、木は「パン」、火・水・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。

おかず(副菜、汁もの)
野菜を中心に、海草やいもるいなど
を使ったおかずで、みそ汁やスープな
どの汁ものもふくまれます。

その他・ゼリーやヨーグルト、くだもの、ふりかけなど。