



はじめと蒸し暑い時期になってきました。暑さによる体調不良や、食中毒に気を付けて過ごしたいですね。雨でどんよりしがちな気分も、おいしい地場産物や行事食を食べて、気分をリフレッシュしましょう。

食中毒に注意!

食中毒予防の3原則



菌をつけない
調理する前や食事の前などはしっかりと手洗いし、清潔にしましょう。

菌をやっつける
加熱が不十分だと、食中毒になります。肉や魚は、中心までしっかりと火を通しましょう。

菌を増やさない
常温で食べ物を放置すると、菌が増殖します。冷蔵庫などで保存しましょう。

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

よくかんで食べると、いいこといっぱい!

おいしく
味わえる



食べすぎを
防ぐ



むし歯を
防ぐ



消化を助け、
栄養の吸収が
高まる



歯並びが
よくなる



脳のはたらきが
よくなり、心を
安定させる

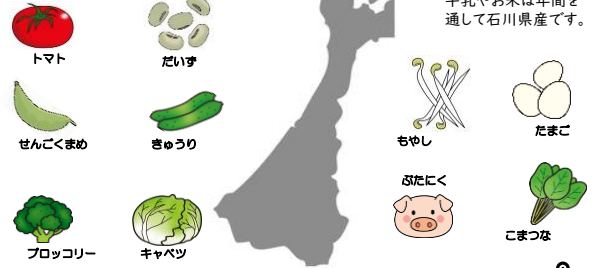


☆1週目には、歯と口の健康週間にちなんだ献立があります。よくかんで食べましょう。

地場産物ウィークがあります

6月10日から14日は地場産物ウィークです。この週は、小松市や加賀市などの石川県産の食材を特に多く給食に取り入れています。

地場産物ウィークに
給食で使用予定の地場産物



今月のふるさと給食

千石豆



さやの形が「千石船」に似ていることから、また1本からたくさんの実がとれることからこの名がついたと言われています。県内では、小松市が最大の産地です。給食では、「ハムと千石豆の和えもの」で提供します。

氷室の日の献立

※27日:2ブロック、3ブロック 28日:1ブロック、4ブロック

石川県では、7月1日を氷室の日としています。氷室の日には、氷室まんじゅうを食べ、一年の健康を祈る習慣があります。



6月分給食献立もりつけ表

1ブロック	小学校				小松市教育委員会
月	火	水	木	金	
こんげつのもくひょう* よくかんで食べよう					
3日 ココアワッフル ガバオライス はるさめとどうふのスープ	4日 とりにくとフロッコリーの アヒージョソース ミルクロール トマトスープ	5日 くわかめのいためもの ごぼりかきあげ ごはん いなりうどん	6日 コールスローサラダ キャンディチーズ オムレツ バターロール やさしいスープ	7日 ささみときゅうりのあえもの いわしのうめしゅうゆに ごはん こんさいのごまどうにゅうみそ	
10日 もやいため ポークシューマイ 2こ ごはん はっばうさい	11日 こまつなのクリームスパゲティ メロン ツナとフロッコリーの サラダ こめこバターパン	12日 ハムとせんごくまめのあえもの さばのこみあげ ごはん かきたまみそ汁 ふるさときゅうしよく	13日 トマト だいずとごさかなの ごまからめ ごはん とりにくとじゃがいもの うまに	14日 かいそうサラダ ヨーグルト ごはん トマトカレー	運動会代休
17日 りんごゼリー わかめスープ ヒビンバ	18日 ズッキーニとツナのペンネソース りんごゼリー バターロール こめこ コーンチャウダー	19日 キャベツとたまごのこまあえ ししゃもフライ 1~3ねん1こ 4~6ねん2こ ごはん とりにくとだいのん みそこみ	20日 ゆかりあえ ぶたにくのくわやき ごはん とりやさじる	21日 しろみさかなの ケチャップからめ ごはん ウィンナーポトフ ミルクロール	
24日 ジャージャーめん(パンざら) めんつゆえにくをゆけて まぜながら たべます。 ごはん コーンサラダ わかめ ごはん	25日 とりにくのオイスターソースいため ごはん あつあげの カレーちゅうかに	26日 きゅうりとわかめのすのもの ごはん さけのたつたあげ たまごあざりの どうふちぎ	27日 だいこんサラダ ごはん あげこめパン ミートボール シチュー	28日 こんにやくのあまからいため ごはん ひむろ まんじゅう ちくわのしょうがてんぷら 2こ ごはん さつまる	