



じめ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
- 歯を強く保つ
- 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

- トマト
- だいず
- せんごくまめ
- きゅうり
- フロccoliー
- キャベツ
- 牛乳やお米は年間を通して石川県産です。
- もやし
- たまご
- ふたにく
- こまつな

## 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けられ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

2ブロック	中学校	火	水	木	金
<p>今月の目標</p> <h1>よくかんで食べよう</h1> <p>よくかんで食べることは</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>むし歯を防ぐ。</li> <li>消化・吸収を良くする。</li> <li>脳の働きが活発になる。</li> <li>肥満を防ぐ。</li> </ol>					
<p>3日 鶏肉とフロccoliーのアーヒョソテー</p> <p>ミルク</p> <p>トマトスープ</p> <p>ミルクロール</p>	<p>4日 茎わかめの炒めもの</p> <p>ミルク</p> <p>ごぼうかき揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>いなりうどん</p>	<p>5日 コールスローサラダ</p> <p>キャンディチーズ2個</p> <p>オムレツ</p> <p>野菜のスープ煮</p> <p>バターロール</p>	<p>6日 ささみときゅうりの和えもの</p> <p>ミルク</p> <p>いわしの梅しゅうゆ煮</p> <p>ごはん</p> <p>根菜のごま豆乳味噌汁</p>	<p>7日</p> <p>ココアワッフル</p> <p>春雨と豆腐のスープ</p> <p>ガハオライス</p>	
<p>10日 もやし炒め</p> <p>ミルク</p> <p>ポークシューマイ3個</p> <p>ごはん</p> <p>八宝菜</p>	<p>11日 ハムと千石豆の和えもの</p> <p>ミルク</p> <p>さばの香味揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま味噌汁</p>	<p>12日 小松菜のクリームスパゲティ(パン皿)</p> <p>ミルク</p> <p>メロン</p> <p>ツナとフロccoliーのサラダ</p> <p>米粉バターパン(おかず皿)</p>	<p>13日 海藻サラダ</p> <p>ミルク</p> <p>ヨーグルト</p> <p>トマトカレー</p>	<p>14日 トマト</p> <p>ミルク</p> <p>大豆と小魚のごまからめ</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉とじゃがいものうま煮</p>	
<p>6月10日~14日は、給食地場産物ウィーク(小松市や石川県の食材を多く取り入れた献立です)</p>					
<p>学校休み</p>					
<p>17日</p> <p>ミルクロール</p>	<p>18日 白身魚のケチャップからめ</p> <p>ミルク</p> <p>ウインナーポトフ</p> <p>ミルクロール</p>	<p>19日</p> <p>ミルク</p> <p>わかめスープ</p> <p>ピビンバ</p>	<p>20日 ズッキーニとツナのペンネソテー</p> <p>りんごゼリー</p> <p>米粉のコンチャウダー</p> <p>バターロール</p>	<p>21日 キャベツとたまごのごま和え</p> <p>ミルク</p> <p>しゃもフライ2個</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉と大根の味噌煮込み</p>	
<p>24日 ジャージャー麺(パン皿)</p> <p>ミルク</p> <p>顔の上に具をかけて混ぜながら食べます。</p> <p>コーンサラダ</p> <p>わかめ</p> <p>ごはん</p>	<p>25日 きゅうりとわかめの酢のもの</p> <p>ミルク</p> <p>鮭のたつた揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>卵とあさりの豆腐チゲ</p>	<p>26日 鶏肉のオイスターソース炒め</p> <p>ミルク</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げのカレー中華煮</p>	<p>27日 こんにやくの甘辛炒め</p> <p>ミルク</p> <p>氷室まんじゅう</p> <p>ちくわのしょうが天ぷら2個</p> <p>ごはん</p> <p>さつま汁</p>	<p>28日 大根サラダ</p> <p>ミルク</p> <p>揚げ米粉パン</p> <p>ミートボール</p> <p>シチュー</p>	