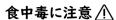
小松市教育委員会

6月の給食だより



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。







6月4日~10日は働と回の健康週間です! よくかんで食べると、いいこといっぱい!

食べすぎを

歯並びが

☆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。

よくなる

防ぐ

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 しっかり火を通しましょう。



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。

むし歯を

脳のはたらきが

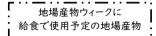
安定させる

よくなり、心を安定させる

菌を増やさない

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。





せんごくまめ











牛乳やお米は年間を 诵して石川県産です。









今月のふるさと給食





さやの形が「千石船」に似ていることから、 また | 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

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



6月分給食献立もりつけ表

2ブロック 中学校

5日

MILK

ごぼうかき揚げ

今月の目標

おいしく

味わえる

消化を助け、

高まる

栄養の吸収が

よくかんで食べよう



よくかんで 食べることは

- むし歯を防ぐ
- ② 消化・吸収を良くする。③ 脳の働きが活発になる。
- ④ 肥満を防ぐ。



小松市教育委員会





よくかんで食べましょう。













(1)







18日 白身魚のケチャップからめ









21日 キャベツとたまごのごま和え



(2000) 鶏肉とじゃがいもの うま煮

MILK

学校休み

ジャージャー麺 (パン皿)

















ويترشهم



ししゃもフライ 2個

100 m

















