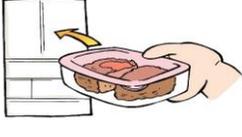


2022 6月の給食だよ

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

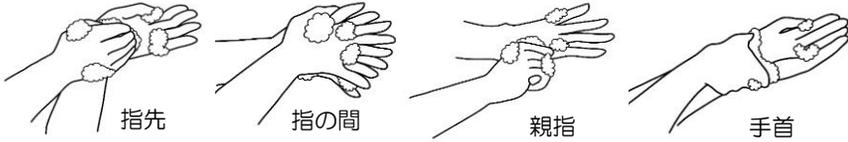
もうすぐ梅雨の季節がやってきます。じめじめと湿度が高く、食中毒が多く発生する時期です。食品の取り扱いや手洗いなど、身の回りの衛生に気をつけましょう。

食中毒予防の3つのポイント

つけない 基本は手洗い 	増やさない 食材の保管は冷蔵庫で 	やっつける 十分に加熱する 
--	---	--

手をきれいに洗いましょう

手洗いは食中毒を予防するための効果的な方法です。この4点は洗い残しやすいところです。特に注意して洗いましょう。



ふるさとこまつ☆おいしいじまん☆ 給食では旬の地場産物を取り入れています。

せんごくまめ 千石豆

小松市が石川県内最大の生産地!

さやの形が「千石船」に似ているところから、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いわれています。金沢市では「つる豆」と呼ばれ、加賀野菜の1つです。「フジメ」と呼ばれることもあります。疲れをとり体力を回復させるビタミンB群と、便秘予防の効果がある食物繊維が多く含まれています。



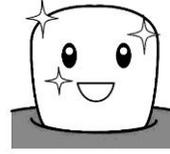
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、むし歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしましょう。

よくかんで食べると良いこといっぱい

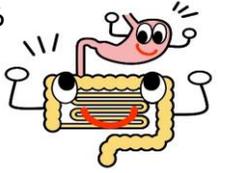
むし歯予防

だ液がたぐはく、かんで食べると、唾液が歯を洗い流してくれます。



消化・吸収がよくなる

食べ物が細かく噛み砕かれ、だ液とよく混ぜるので、消化・吸収がよくなります。



食べ過ぎ防止

ゆっくり食べるので適量で満腹感を得られます。



脳の働きが活発に

あごの筋肉を動かすことで、脳の血流量が増え、脳が活性化されます。



よくかむためにできること



一口の量を少なくする



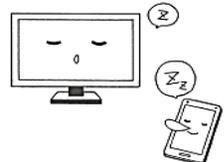
水分で流し込みながら食べない



あと10回かんでみる



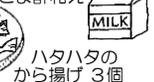
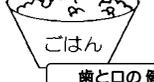
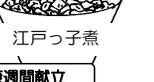
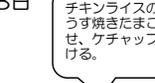
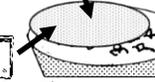
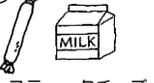
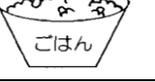
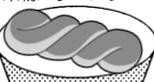
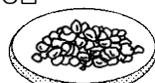
準備を早く行い食事時間を少しでも長くとする



テレビを切って食べることに集中する

6月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

月	火	水	木	金
今月の目標 ・手洗いをていねいに行おう ・免疫力を高める食生活をしよう 		1日 ひじきの炒り煮  鮭の塩焼き  ごはん  厚揚げの味噌汁 	2日 イカのサラダ  煮込みハンバーグ  バターロール  コーンかきたまスープ 	3日 切り干し大根のごま酢和え  おからせんべい  ハタハタのから揚げ 3個  ごはん  江戸っ子煮 
6日 かにかまと野菜のサラダ  ミルクロール  豚肉のマーマレードソース 2個  ニョッキのミルクスープ 	7日 荻わかめのきんぴら  とびうおフライ  ソースをどぶおフライにかけます  ごはん  味噌汁 	8日 チキンライスの上、うず焼きたまごをのせ、ケチャップをかける。  うず焼きたまご  ケチャップ オムライス  ごはん  スープカレー 	9日 チリコンカン  セルフサント (ミルクコッパン)  スティックチーズ  ごはん  ポトフ 	10日 チンジャオロース  ごはん  五目ラーメン 
13日 スナックエンドウのサラダ  ヨーグルト  照り焼きチキン  ごはん  貝だくさん大根スープ 	14日 トマトときゅうりのサラダ  米粉バターパン  オムレツ  かぼちゃポタージュ 	15日 大豆と小魚のごまからめ  ごはん  千石豆の卵とじ 	16日 メロン  カレーライス  海藻サラダ 	17日 豚肉と小松菜のオイスター炒め  ごはん  鯖のたつた揚げ  鶏肉と新じゃがのうま煮 
加賀地区大会 代休日	21日 あじのトマトマリネ  ミルクロール  野菜をあじにかけます  ごはん  野菜の米粉クリームスープ 	22日 磯和え  さくらんぼゼリー  ごはん  とり天 2個  ごま汁 	23日 アスパラサラダ  バターロール  和風スパゲティ 	24日 パンサンスー  ごはん  コーンシューマイ 3個  八宝菜 
27日 小松菜のソテー  いわしのかば焼き  ごはん  じゃがいものそぼろあんかけ 	28日 豚肉のソースマリネ  ごはん  野菜たっぷりスープ 	29日 ごまあえ  さつまあげの三味焼き 2個  水室まんじゅう  ごはん  豚汁 	30日 大根サラダ  揚げパン  ミートボールスープ 	