

Table with columns: 日曜日, 献立名, 主食等, 牛乳, おかず, 熱や力になるもの(黄), 血や肉・骨をつくるもの(赤), 体の調子をとのえるもの(緑), 栄養量 (エネルギー kcal, たん白質 g). Rows include items like 春雨スープ, ホット中華めん, ごはん, etc.

献立は材料入荷等の都合により変更することがあります。

給食回数 小学校22回
給食回数 中学校20回

平均栄養量
基準栄養量

※ 日にちにO印がついている日は、「はし」を持ってきてください。 \* たんぱく質の基準栄養量は、小学校21g~33g、中学校27~42gです。

6月 給食だより

未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これから安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

自分の健康のためにできること

Three panels: 1. 朝ごはんを食べる習慣をつける (Eating breakfast habit). 2. ゆっくり、よくかんで食べる (Eat slowly and chew well). 3. 塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する (Be mindful of salt intake).

食の未来のためにできること

Three panels: 1. 食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る (Know where food comes from). 2. 地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ (Choose local and eco-friendly food). 3. 食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす (Reduce food waste).

今月の献立メモ

Table listing menu items and dates: 9日 もろこしうどん汁, 15日 アジのスタミナ焼き, 17日 河内晩柑1/6, etc.

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

Four panels: 1. 食事はよくかんで食べましょう (Chew food well). 2. いろいろな食品をバランスよく食べましょう (Eat a variety of foods). 3. だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう (Don't eat/drink sloppily). 4. 食べた後は歯みがきしましょう (Brush teeth after eating).

