

給食だより



梅雨の季節がやってきました。
寒暖差が激しくなるこの季節は体調を崩しがちです。
手洗いうがいを徹底し、体調管理に気を付けましょう！



○6月は食育月間

食育ってどんなこと??

- ・朝ごはんをしっかり食べよう
- ・みんなで楽しく食べよう
- ・バランスよく食べよう

食育は、こどもから大人まで
みんなにとって大事なものの
ひとつです。

食べることで、心身共に成長
させ健康を保ちます。

これを機会に家族と「食」に
ついて話題にしてみてください

○食中毒に注意しよう

6月になると湿度が高い日が続くた
め、食中毒の発生が多くなります。
毎日しっかり手洗い・うがいは
できていますか？

食中毒の菌を持ち込ませないために、
手洗いうがいはとても有効です。

手洗い・うがいを
心がけましょう！



○虫歯予防デー

○高野豆腐とひき肉の蒸し煮



(1人分)

高野豆腐8g 鶏ひき肉32g 人参7.5g
干し椎茸0.2g 片栗粉1.8g 塩0.15g

【だし汁】

粉末だし0.3g 薄口醤油3g
砂糖2.3g みりん1.3g 水25g

【作り方】

ボウルにみじん切りの人参と椎茸、ひき
肉を合わせてよく混ぜる。そこへ片栗粉
と塩も入れて混ぜ、最後に水で戻した高
野豆腐（一口サイズに切っておく）をよ
く絞って入れて混ぜる。

耐熱容器に敷き詰め、合わせただし汁を
注ぐ。アルミホイルで蓋をし、170度で
20分加熱する。最後に切り分ける。

6月4日から1週間は「歯と口の
健康週間」です。

健康な歯で過ごすためには、
毎日の歯磨きはもちろんのこと、
食生活を気にかけることも大切です。
ばい菌に負けない歯作するために、
乳製品や緑黄色野菜など積極的に
食べるようにしましょう。

●丈夫な歯にするための食べ物は？

- ・小魚 ・牛乳
- ・海苔 ・きのこ
- ・ひじき ・チーズ
- ・にんじん ・かぼちゃ

