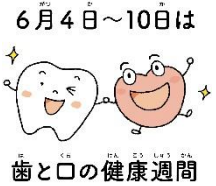




6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



歯と口の健康週間

今月の給食目標

よくかんで食べよう



歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは  
決まった時間に  
食べる



★食べた後はしっかり歯  
をみがく



★カルシウムを  
意識してとる



カルシウムが多くとれる食べ物



だ液の  
働き



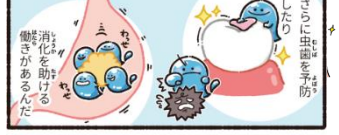
食べかすを落とす



消化を助ける



だ液(つば)の働き



ひと口30回を意識して  
よくかんで食べましょう



感染症・食中毒予防の基本！  
正しい手洗い方法を確認しよう

1

流水で手をぬらした後、  
せっけんをつけ、手のひ  
らをよくこする



2

手の甲を伸ばす  
ようにこする



3

指先、爪の間を  
念入りにこする



4

指の間を洗う



5

親指、手首を反対  
側の手でねじるよ  
うにして洗う



6

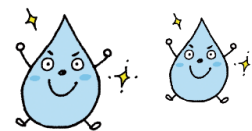
流水で十分に洗い流  
し、清潔なハンカチで  
ふき取る。



洗い残しの多い〇部分は念入りに！



つま  
爪はあらかじめ  
みじか  
き  
短く切りましょう



月	火	水	木	金
<p>☆マーク…三崎共同調理場の推し献立の日です。過去の献立で生徒に評判の良かった献立を再現しています。</p> <p>○マーク…珠洲市指定の地元食材使用献立日です。</p> <p>仕入れ状況により献立を変更する場合があります。すべての献立に牛乳がつきます。栄養表示については、エネルギー【kcal】、たんぱく質【g】、脂質【g】、塩分【g】で</p> <p>中学生の基礎平均値 今月の平均値</p>			1日	2日
<p>ごはん</p> <p>ひき肉のみそ炒め</p> <p>けんちん汁</p> <p>型抜きレアチーズ</p>	<p>ごはん</p> <p>煮込み風ハンバーグ</p> <p>スパイシー豆ポテト</p> <p>小松菜のスープ</p>	<p>ごはん</p> <p>ホタテ風味フライ</p> <p>ほろほろ和え</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>ごはん</p> <p>華風きゅうり</p> <p>みそラーメン</p> <p>のり佃煮</p>	<p>ごはん</p> <p>えびカツ</p> <p>タルタルサラダ</p> <p>厚揚げのみそ汁</p>
<p>5日歯と口の健康習慣</p>	6日	7日	8日 本の日	9日 ○ブロッコリーの日
<p>ごはん</p> <p>鶏肉の梅焼き</p> <p>磯香和え</p> <p>白菜のみそ汁</p>	<p>タコライス</p> <p>(肉みそ、</p> <p>チーズサラダ)</p> <p>野菜のスープ</p> <p>手作りみかんゼリー</p>	<p>セルフフルーツサンド</p> <p>野菜コロッケ</p> <p>鶏だんごポトフ</p>	<p>ごはん</p> <p>いかのチリソース</p> <p>切干大根中華サラダ</p> <p>卵入りスープ</p>	<p>チキンライス</p> <p>ブロッコリーごまマヨサラダ</p> <p>大根のスープ</p>
<p>12日 入梅</p>	13日	14日	15日 ☆推し献立	16日 ○干し椎茸の日
<p>ごはん</p> <p>豚肉のみそ炒め</p> <p>つみれ汁</p>	<p>ごはん</p> <p>フライドチキン風</p> <p>チーズコーンポテト</p> <p>きのこのスープ</p>	<p>ごはん</p> <p>ホイコーロー</p> <p>春雨スープ</p>	<p>梅わかめご飯</p> <p>ちくわのいそべ揚げ</p> <p>おかか和え</p> <p>大根のみそ汁</p>	<p>干し椎茸炊込みごはん</p> <p>魚の塩こうじ焼き</p> <p>たくあん和え物</p> <p>山形芋煮風</p>
<p>19日 食育の日</p>	20日	21日	22日	23日 カレーの日
<p>ごはん</p> <p>コーンしゅうまい</p> <p>糸こんにゃくチャプチェ</p> <p>韓国風みそ汁</p>	<p>ごはん</p> <p>ジャークチキン</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>ごはん</p> <p>魚の野菜あんかけ</p> <p>みそちゃんこ</p>	<p>ごはん</p> <p>ミートローフ</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>はんぺんのすまし汁</p>	<p>カツカレー</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>福神漬け</p> <p>牧場ヨーグルト</p>
26日	27日	28日	29日 肉の日	30日水無月
<p>ごはん</p> <p>コーンしゅうまい</p> <p>糸こんにゃくチャプチェ</p> <p>韓国風みそ汁</p>	<p>ごはん</p> <p>ジャークチキン</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>ごはん</p> <p>魚の野菜あんかけ</p> <p>みそちゃんこ</p>	<p>ごはん</p> <p>ミートローフ</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>はんぺんのすまし汁</p>	<p>親子丼</p> <p>いかくんサラダ</p> <p>なめこのみそ汁</p> <p>水ようかん</p>

今月の〇〇給食の日(珠洲食材・珠洲市指定)は 6/9(金)ブロッコリーの日と 6/16(金)干し椎茸の日です。

## にくのくに



6/8【本の日】絵本「にくのくに」に登場する「すき焼き」が出ます！この絵本の魅力は、絵のかわいさと、料理のシズル感です。いろんな王様が、お肉料理を自慢していて、思わず食べたくなります。



6/30【水無月】水がなくなるような暑い時期には邪気や暑気を祓うため「小豆」を食べる習慣があります。小豆の入った水ようかんをつけました。

## 「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食」を食べること。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月はくにさだ「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみましょう。

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。

## 家で取り組みたい「食育」

