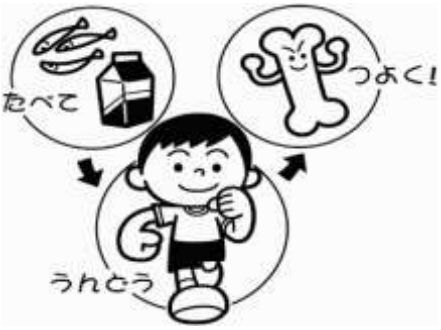
6月　給食だより

2015、6、1　輪島中学校

（６月の食事目標）骨や歯をじょうぶにする食事をしよう。

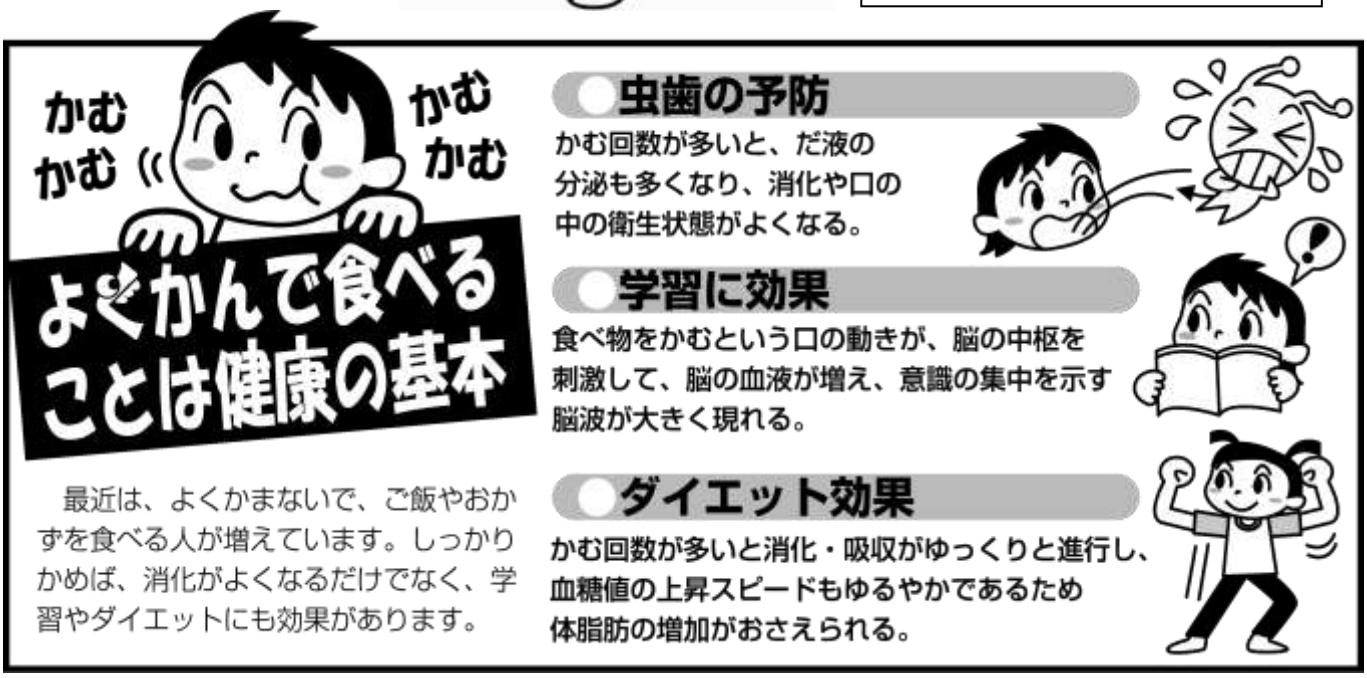
骨や歯をじょうぶにするには・・・
　カルシウムやビタミンＣの
　多い食品をとろう

運動をすることも
大事です！



お知らせ

６月は健康委員会での残食調べがあります。野菜料理の残りが目立つことがありますが、体のために、残さず食べるようにしましょう。今月の輪島産食材は、玉ねぎ、キャベツ、カレイ、イカ、干しいたけ、もぞこ、などです。



学校では毎月の食事に関する目標を決めていますが、この機会に、家庭でも家族の食について考える１か月にしてみませんか。何か共通の目標、たとえば朝ごはんを必ず食べる、野菜を３５０ｇ摂る、間食は控えめにするなどと決めるのもいいですね。

梅雨の時期から真夏にかけては「○○で食中毒」のニュースが聞かれます。私たち人間にとっては、暑さでからだが弱りやすい時ですが、食中毒菌は活発に増える時なのです。食中毒の発生が多くなるこれからの季節は、特に衛生面での注意を心掛けたいものですね。