



6月 食育だより

令和5年5月31日
栗島浦村立栗島浦小中学校
お家の人と一緒に読みましょう

がつ しょくいくもくひょう
6月の食育目標

えいせいめん き つ しょくじ
衛生面に気を付けて食事をしよう



ことし つゆ じき じき きおん へんか いちじる げんき こ
今年も梅雨の時期がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子ども

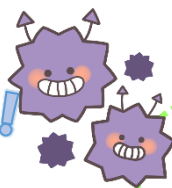
たち からだ かん しょくよく たいちょう くず き せつ しょくじ まえ て あら
達も体がだるく感じたり食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。食事前の手洗い

やうがい、せいけつ み つ み ぢか えいせいかん り き す
やうがい、清潔なハンカチを身に着けるなど、身近な衛生管理に気をつけて過ごしましょう。また、

て あら か ぜ よぼう こうかてき おこな ごかてい ごきょうりよく
手洗い・うがいは、風邪の予防にも効果的なので、しっかりと行うように御家庭でも御協力をお

ねが いた
願い致します。

★食中毒に注意しよう！



しつど じょうしょう つ ゆ きせつ
湿度が上昇するジメジメした梅雨の季節。
しょくちゅうどく げんいん さいきんるい はんしよく
食中毒の原因となる細菌類が繁殖しやすく、
いろいろなきん はつせい た もの
いろいろな菌が発生して食べ物がいたみやすくな
ります。毎日、元気に過ごすためにも、
しょくちゅうどく かんせん ふせ
食中毒による感染を防ぎましょう。

きん ぶ 菌を増やさない

- ちょうり しょくひん はや た
調理した食品は早めに食べる。
- こうにゅう しょくひん ちょうり しょくざい
購入した食品や調理した食材はすぐに
れいぞうこ い
冷蔵庫に入れる。



きん 菌をつけない

- しょくじ ちょうりまえ かなら て あら
食事や調理前に必ず手を洗う。
- しょくひん ほぞんようき い ほかん
食品はラップや保存容器に入れて保管する。
- ちょうりき ぐ よごれ お
調理器具は、汚れを落とす
ていき てき しょうどく
定期的に消毒する。



きん 菌をやっつける

- ちょうり かねつ
調理するときはしっかりと加熱する。
- ちょうり しょくひん あたた
調理した食品を温めなおすときは、
じゅうばん かねつ
十分に加熱する。
- くだもの あら た
果物などはよく洗ってから食べる。





6月お弁当給食こんだて表



月	火	水	木	金
			1	2
			ご飯 若鶏の味噌焼き キャベツ なます 高野豆腐の含め煮 広島菜漬け 牛乳	牛乳
			I単位 - 685kcal たんぱく質 14.3g 脂質 10.9g	
5	6	7	8	9
コアコアりんご 牛乳	ご飯 鶏肉とじゃがいもの和え物 ブロッコリーと海老のサラダ キャベツのコンソメ煮 まぐろ煮 牛乳	のむヨーグルトいちご	ご飯 ぶり煮付け ふきの含め煮 干し海老入り卵の花 茄子と挽肉の味噌炒め 刻みたくあん 牛乳	牛乳
	I単位 - 680kcal たんぱく質 13.8g 脂質 10.1g		I単位 - 740kcal たんぱく質 15.2g 脂質 15.1g	
12	13	14	15	16
さつまいもスティック 牛乳	ご飯 さわら塩焼 チンゲン菜のお浸し さつま芋煮 根菜の香味炒め 赤ずいきの酢の物 牛乳	アシドミルク	ご飯 しそ昆布 デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーのお浸し ツナとほうれん草の和え物 スクランブルエッグ (人参) 牛乳	牛乳
	I単位 - 669kcal たんぱく質 13.9g 脂質 7.1g		I単位 - 753kcal たんぱく質 15.4g 脂質 16.7g	
19	20	21	22	23
国産いちごのムース 牛乳	ご飯 牛ごぼう ほうれん草と蒸し鶏の和え物 肉団子のカレー煮 ちりめんじゃこの山椒風味 牛乳	ミルメーク	ご飯 あじ西京焼き 青菜の煮浸し 油揚げと人参のザーサイ煮 焼きそば 野沢菜入り大根の漬物 牛乳	牛乳
	I単位 - 657kcal たんぱく質 14.7g 脂質 5.2g		I単位 - 674kcal たんぱく質 15.9g 脂質 6.6g	
26	27	28	29	30
牛乳	ご飯 さば煮付け ふきの含め煮 人参しりしり 畑のお肉とキャベツの味噌炒め あみ佃煮 牛乳	アップルジュース	ご飯 肉じゃが 小松菜の和え物 薩摩揚げ そうだがつおの角煮 牛乳	牛乳
	I単位 - 750kcal たんぱく質 13.7g 脂質 16.9g		I単位 - 678kcal たんぱく質 14.4g 脂質 8.2g	

※商品の入荷・在庫状況により献立が変更となる場合がございます。御了承下さい

