

# 2022 6月の給食だよ

小松市教育委員会  
(小松市学校給食会)

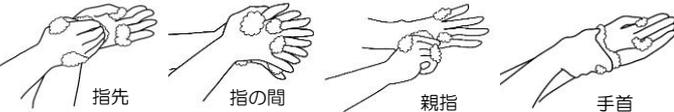
もうすぐ梅雨の季節がやってきます。はじめと温度が高く、食中毒が多く発生する時期です。食品の取り扱いや手洗いなど、身の回りの衛生に気をつけましょう。

## 食中毒予防の3つのポイント

<b>つけない</b> 基本は手洗い	<b>増やさない</b> 食材の保管は冷蔵庫で	<b>やっつける</b> 十分に加熱する

### 手をきれいに洗いましょう

手洗いは食中毒を予防するための効果的な方法です。この4点は洗い残しやすいところです。特に注意して洗いましょう。



ふるさとこまつ☆おいしいじまん☆ 給食では旬の地場産物を取り入れています。

**せんごくまめ 千石豆**

さやの形が「千石船」に似ているところから、また1本からたくさん実がとれることからこの名がつけられたと言われます。金沢市では「つる豆」と呼ばれ、加賀野菜の1つです。「フジマメ」と呼ばれることもあります。

疲れをとり体力を回復させるビタミンB群と、便秘予防の効果がある食物繊維が多く含まれています。

小松市が石川県内最大の生産地!

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、むし歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしましょう。

### よくかんで食べると良いこといっぱい

<b>むし歯予防</b> だ液がたかくさんで食べかすや菌などを流してくれます。		<b>消化・吸収がよくなる</b> 食べ物が細かく噛み砕かれ、だ液とよく混ざるので胃や腸での消化・吸収がよくなります。	
<b>食べ過ぎ防止</b> ゆっくり食べるので適量で満腹感を得られます。		<b>脳の働きが活発に</b> あごの筋肉を動かすことで、脳の血流量が増え、脳が活性化されます。	

### よくかむためにできること

一口の量を少なくする	× 水分で流し込みながら食べない	あと10回かんでみる
準備を早く行い食事時間を少しでも長くとする	テレビを切って食べることに集中する	

## 6月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会  
(小松市学校給食会)

Dブロック	中学校	小学校			
月	火	水	木	金	
<b>今月の目標</b> <b>しっかりかんで食べよう</b>	<b>よくかんで食べることは</b> ① むし歯を防ぐ。 ② 消化・吸収を良くする。 ③ 脳の働きが活発になる。 ④ 肥満を防ぐ。	1日 イカのサラダ  煮込みハンバーグ  バターロール  コーンかきたまスープ 	2日 切り干し大根のごま酢和え  おからせんべい  ハタハタのから揚げ 3個  ごはん  江戸っ子煮 	3日 ひじきの炒り煮  鮭の塩焼き  ごはん  厚揚げの味噌汁 	
		6日 チキンライスの上に、うず焼きたまごのせ、クチャップをかける。  うず焼きたまご  クチャップ  オムライス  スープカレー 	7日 チンジャオロース  ごはん  五目ラーメン 	8日 かにかまと野菜のサラダ  豚肉のマーレードソース 2個  ミルクロール  ニョッキのミルクスープ 	9日 幸わかめのさんぴら  ソースをどひょうフライにかける  とひょうおフライソース添え  ごはん  味噌汁 
		13日 スナッフエンドウのサラダ  ヨーグルト  照り焼きチキン  ごはん  臭だくさん大根スープ 	14日 豚肉と小松菜のオイスター炒め  鯖のたつた揚げ  ごはん  鶏肉と新じゃがのうま煮 	15日 トマトときゅうりのサラダ  オムレツ  米粉バターパン  かぼちゃポタージュ 	16日 大豆と小魚のごまからめ  ごはん  千石豆の卵とじ 
		20日 学校休み	21日 ヒビンバ  中華スープ 	22日 あじのトマトマリネ  野菜をあじにかける  ミルクロール  野菜の米粉クリームスープ 	23日 ハンサンスー  コーンシューマイ 3個  ごはん  八宝菜 
		27日 小松菜のソテー  いわしのかば焼き  ごはん  じゃがいものそぼろあんかけ 	28日 大根サラダ  揚げパン  ミートボールスープ 	29日 ごまあえ  さつまあげの三味焼き 2個  氷室まんじゅう  ごはん  豚汁 	30日 豚肉のソースマリネ  ごはん  野菜たっぷりスープ 

