

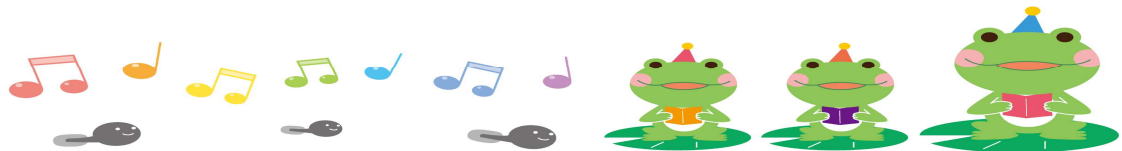
# 6月 給食だより



令和4年



雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渴いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。



## 今月の旬

6月の旬

“きゅうり”

水分を多く含むきゅうりは、ミネラルやカリウムなどを多く含み水分不足になりがちな夏にピッタリの食材です。カリウムには利尿作用があるのでむくみ改善が期待されます。



## お知らせ

1組・2組さんの別メニュー

14日 マカロニきな粉

30日 さやえんどう になります。



## 食中毒に注意!

料理を長時間 常温でおかない

冷蔵庫を過信しない (チェックをこまめに) つめすぎない

前日に作ったものはかならず加熱する

調理の前はよく手を洗う

まな板、包丁はそのつどきれいに洗う (肉・魚用は別に)

## 梅干しパワー!

疲労 疲れをとる

うめぼし

食べものをくせりにくくする

## 歯と口の健康週間

6月4日~10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康週間」です。歯や口の働きや役割について知ることによって、歯磨きや食生活の大切さを伝え、虫歯予防のための正しい歯磨きの方法を学びましょう。

