

6月給食だより

いよいよ梅雨の季節がやってきますね。蒸し暑い日があったり、肌寒い日があったりと、体調を崩しやすくなります。十分な栄養と睡眠をとり、元気に過ごしましょう。

また、梅雨の時期は、湿度が高くなり、食中毒の発生が多くなります。食べ物の保管場所・温度に気を付けて予防しましょう。



～歯と口の健康習慣～



歯と口の健康は、身体全体の健康に大きく関わっています。

歯磨きを怠らず、汚れを落とし口内を清潔に保ち、よく噛んで口内環境をより良くし、歯を丈夫にしましょう。

毎年6月4～10日は歯と口の健康習慣



～今月の給食について～

今月の行事食は、6/9（木）入梅献立です。この時期脂がのっているいわし、梅を使った【いわし梅南蛮漬け】です。梅のさわやかな酸味がいわしの脂と合わさりとてもおいしい料理です。

また、毎月19日は食育の日、旬の食材を使った献立です。今月は枝豆。厨房で茹でてすりつぶして【ずんだ白玉】にしました。宮城県の郷土料理とされる【油麩丼】【きらず炒り】【呉汁】もお楽しみ♪