



WEB版

Table with 8 columns: 日にち, ようび, こんだて, 特定原材料等のアレルギー (表示義務・推奨品目), 血や肉・骨になる食品 (主にたんぱく質、カルシウム), 熱や力になる食品 (主に炭水化物、脂肪), 体の調子を整える食品 (主にビタミン類(A・C)), おしらせ. Rows include meals like ごはん, みん, 金, 月, 火, 水, 木, 金, 月, 火, 水, 木, 金, 月, 火, 水, 木, 金, 月, 火, 水, 木, 金.

- 1. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
3. ★は4・5・6月生まれのリクエストメニューです。
4. ◆は栄養士訪問予定日です。

○特定原材料等について
表示が義務付けられている食品(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あわび、いか、いくら、オレンジ、カブナツ、キウイフルーツ、牛肉、クルミ、ごま、さけ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチンの20品目)のことをいいます。

今月は「食育月間」です!

近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多く見られます。食育は、生きる上で基本となるものです。食に関する知識や選択する

能力を取得し、健全な食生活を実践することができるよう、食育の推進が求められています。

子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携してすすめることが必要です。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。



食中毒に注意

においや見た目だけではわからないものもあります。食材の保管や残り物を利用するときには気をつけてください。



細菌の好き好みの

- ・28~35℃ぐらいの温度
・肉や魚、野菜など食べ物全て
・ジメジメとしたもの

食中毒予防のポイント

- ・調理するときや食事の時は手をきれいに洗う
・調理したものは早めに食べる
・肉などはしっかりと火を通す



マンドゥ

日本のギョウザのようなもので、キムチや野菜などを入れて作ります。もともと煮られているのは、チンマンドゥと呼ばれる煮て調理する方法です。



ピタパン

平たく円形のパンで、地中海沿岸、中東、北アフリカで広くみられる食文化です。中がポケット状になっており、肉や野菜などを入れて食べます。

