

家庭数



給食だより

令和4年5月31日
住吉小学校 第3号
校長 小林 宏
栄養士 宮崎優衣

6月は国が定める「食育月間」です。1ヶ月を通して、自分自身の食習慣を見直したり、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状などに目を向けていきたいと思えます。

食べることは「一生」続きます。毎日の給食や、食に関する様々な経験を通じて、「生きる上での基本」を身につけてほしいと考えています。「健康的な食生活を送るために何ができるか」、ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

栄養バランスのとれた食事

給食では「主食・主菜・副菜」を

そろえ、食事のお手本となるよう心がけています。

栄養バランスが整い、野菜を食べる量が増えることで、肥満や生活習慣病の予防につながります。

主食

(しゆしよく)

エネルギーのもとになる

主菜

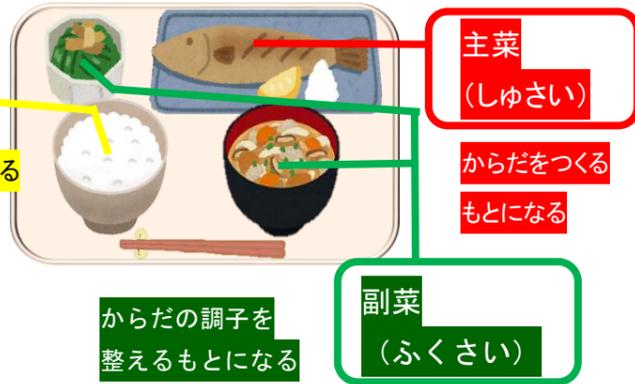
(しゆさい)

からだをつくる
もとになる

副菜

(ふくさい)

からだの調子を
整えるもとになる



給食費について

学年	6月分 (月額)
1・2年生	4,370円
3・4年生	4,640円
5・6年生	4,900円

今月は、**6月6日(月)**が
口座振替日です。
(再振替日は、6月20日(月))

※払込手数料として1回につき10円の手数料がかかります。

～ 保護者の皆様へ 感染防止に向けた給食指導について ～

感染症予防の観点から、給食の減らしやおかわりを禁止していましたが、6月より、マスクの着用・手洗い・アルコール消毒・黙食・換気などの基本的な感染症対策を徹底したうえで、再開することにいたしました。

いただきます前の減らし、いただきます後のおかわりが、可能となりますが、今後も引き続き、給食時間を安心して過ごせるよう工夫してまいりますので、ご家庭でも改めて、感染症対策についてお話いただけますと幸いです。

よろしくお願いいたします。

6月のきゅうしょくもくひょう ▶ よくかんで たべよう

6/4～6/10

歯と口の健康週間

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる



かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。

おやつは時間と量を決めて食べる



ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。

食べたらしっかり歯をみがく



フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。

栄養バランスの良い食事を心がける



規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。

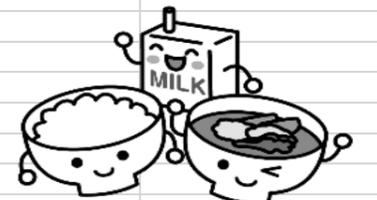
～今月の旬の食材～



～今月の地産地消～



食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
精白米	新潟県	赤ピーマン	熊本県・高知県	玉ねぎ	北海道・佐賀県・兵庫県
もち米	佐賀県	アスパラガス	栃木県	チンゲンサイ	茨城県・千葉県
鶏肉	宮崎県・栃木県	いんげん	沖縄県・千葉県	長ねぎ	千葉県・青森県・埼玉県・栃木県
豚肉	千葉県・茨城県	えのきたけ	長野県	なす	栃木県
ハム・ベーコン	群馬県	エリンギ	長野県	にら	栃木県・茨城県
鶏卵	青森県	かぶ	千葉県	人参	徳島県・千葉県・茨城県
鮭	長崎県	きくらげ	西東京市・大分県	にんにく	青森県
鯉	静岡県	黄ピーマン	熊本県・高知県	白菜	茨城県
鮭	北海道	キャベツ	愛知県	ピーマン	茨城県
鯖	千葉県	きゅうり	千葉県・群馬県	ふきのとう	青森県
鰯	ロシア	コーン	北海道	ブロッコリー	愛知県
メルルーサ	アルゼンチン	ごぼう	熊本県・青森県・千葉県	ほうれん草	群馬県・埼玉県
ちりめんじゃこ	兵庫県	小松菜	茨城県・埼玉県	もやし	栃木県・群馬県
えび	千葉県	里芋	埼玉県	レタス	茨城県・長野県
南津海	山口県	さやえんどう	鹿児島県	蓮根	千葉県
不知火	熊本県	椎茸	四国・九州		
日向夏	宮崎県	しめじ	長野県		
甘夏	三重県	じゃがいも	鹿児島県・静岡県		
苺	栃木県	生姜	高知県		
清見オレンジ	愛媛県	ズッキーニ	群馬県		
レモン	和歌山県	セロリー	静岡県・福岡県		
林檎	青森県	大根	千葉県		
ジュースフルーツ	熊本県	大豆もやし	群馬県		



4・5月の主な食材の産地

毎月、前の月の食材料の産地をお知らせいたします!