

豊見城小	515人	豊見城中	819人
とよみ小	844人	豊見城中	786人
民権小	552人	伊波東中	666人
鹿安小	861人	センター	34人
上田小	1291人		
伊波東小	581人		
合計 6763人			

平成21年 豊見城市立学校給食センター (☎850-4585)

6月の予定献立表



1年の中でもっともたくさん雨の降る梅雨の時期になりました。じめじめと蒸し暑い日々や梅雨時といわれるような日もあり、体調をくずしがちな季節です。
うがいや手洗いななど身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。身の回りの色彩(カーテックロスやテールクロス、タオル、花)を明るく見ると心も元気に持たせやすくなります。この季節におすすです。

材料と体内でのたはらき	赤の食品	血や肉や骨をつくる。
青の食品	骨が元気に体温となる。	
緑の食品	からだの調子をととのえる。	

カルシウムをとりよう

カルシウムは骨を丈夫に保つために欠かせない栄養素です。多量に含まれるカルシウム食品を積極的にとりましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・ヨーグルト・チーズ・シヤチホコ(丸ごと)
豆腐・ヒジキ・納豆・黒干(丸ごと)・切干大根・乾燥ワカメ、のり

1日必要量は700mg(9~11歳)です。
学校給食は1日に必要量の約50%ほど(290mg)のカルシウムをとっています。

《6月の栄養指導目標》

1. じょうぶな歯や骨
★骨をじょうぶにする食品を知る。
★カルシウムの働きを知ろう。
2. すききらいをなくそう。

赤……………血や肉や骨をつくる。
青……………骨の働きを知る。
きいろ……………からだの調子をととのえる。
みどり……………からだの調子をととのえる。

◎アレルギー対象原材料をきまます

卵…卵 乳…乳及び乳製品
ピー…落花生(ピーナツ)
麦…小麦 豆…大豆
鶏…鶏肉 豚…豚肉
牛…牛肉 さ…さば
こ…ごま り…りんご
マ…マANGO
パ…パイン イ…イモ
ア…アサリ カ…カニ

給食費は納め忘れない口座振替をオススメします	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	
赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑	赤黄緑
29(月)	30(火)				
赤黄緑	赤黄緑				

6月4日は 虫歯予防デーです

「はははのほ」シリーズ
かむってこんなによいこと!

口腔との関連では
- 虫歯の予防
- 歯肉の腫れ
- 歯の抜け
- 歯の痛み

消化器との関連では
- 食の消化
- 腸の動き
- 便秘

その他
- 歯の健康
- 歯の痛み
- 歯の抜け

※学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月10日までに納めましょう。
★材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります。