



6月分 予定献立表【6月は食育月間です】

2020年 茨城県立下妻特別支援学校

6月に入りだんだん暑くなってきました。いよいよ来週から給食が始まります。新型コロナウイルスの感染予防のためにも、食事の場面でより一層、衛生面の注意が必要になります。

給食時の衛生面の注意点

食事の前に石鹸で手を洗って、清潔なハンカチで拭きましょう。

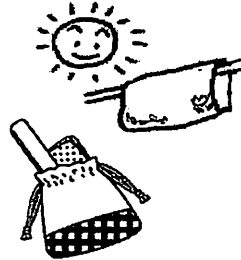


席に着いてから、手を消毒しましょう。

食べている間は、会話を控えましょう。








はしやスプーン、おしぼりなどは毎日洗ってかわいたものを持ってきましょう。



食べ終わったら、マスクをして、後片付けをしましょう。



<p>22 (月) むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー わふうサラダ みかんゼリー</p>  <p>エネルギー 716 キロカロリー たんぱく質 20.9 g しよくえん 2.9 g</p>	<p>23 (火) ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう えだまめいりたまごやき ごぼうサラダ きゃべつとにくだんこのスープ</p>  <p>エネルギー 605 キロカロリー たんぱく質 22.4 g しよくえん 2.2 g</p>	<p>24 (水) ごはん ぎゅうにゅう めばるやさいあんかけ きゃべつのだくあんあえ だいずのいそに</p>  <p>エネルギー 644 キロカロリー たんぱく質 27.3 g しよくえん 3.0 g</p>	<p>25 (木) まーぼーどうふどん ぎゅうにゅう はるさめサラダ ちゅうかふうたまごスープ</p>  <p>エネルギー 678 キロカロリー たんぱく質 27.3 g しよくえん 2.7 g</p>	<p>26 (金) ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ ゆでキャベツ にくじゃが</p>  <p>エネルギー 729 キロカロリー たんぱく質 21.6 g しよくえん 2.0 g</p>
---	--	--	---	--

29 (月)
ごはん
ぎゅうにゅう
さんまのおかか
きゃべつともやしのおひたし
とんじる
ヨーグルト



エネルギー 701 キロカロリー
たんぱく質 33.4 g
しよくえん 2.4 g

30 (火)
ごはん
ぎゅうにゅう
チンジャオロースー
むししゅうまい
パンパンシーサラダ



エネルギー 630 キロカロリー
たんぱく質 28.7 g
しよくえん 2.2 g

【食育目標】よくかんで食べよう
(ひとくち30回を目標に、口を閉じてゆっくりよくかんで食べよう)

みなさんが好きなメニューはハンバーグ、ラーメン、カレーなどやわらかい料理が多いですね。良くかむと良いことがたくさんあるので、かみごたえのある料理をよくかんで食べましょう。

よくかむといろいろといっぱい!

消化しやすくなる。



歯に汚れがつきにくくなる。



早食いによる肥満を防ぐ。



脳を刺激して、働きがよくなる



イライラを沈めて、心が落ち着く

