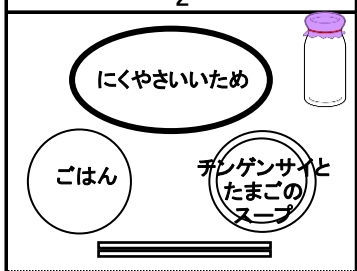
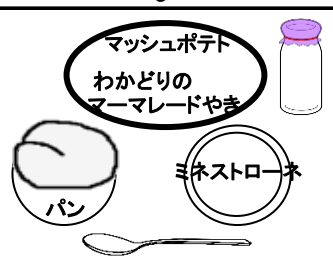
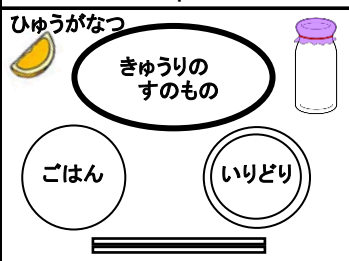
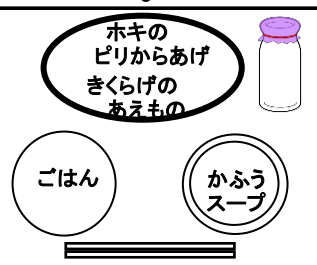
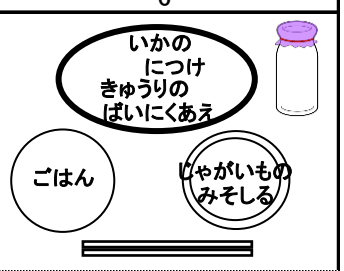
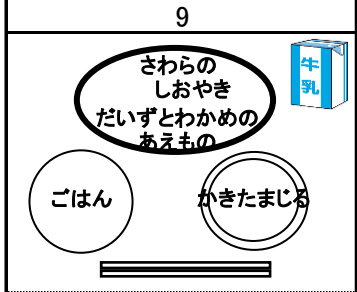
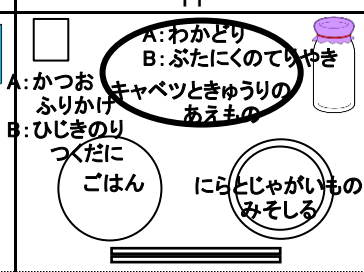
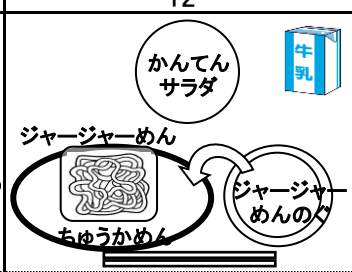
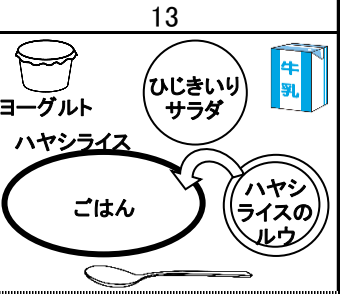
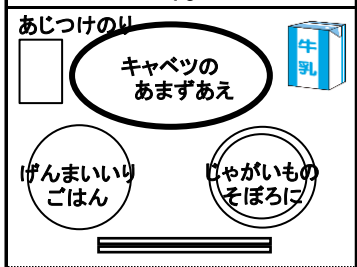
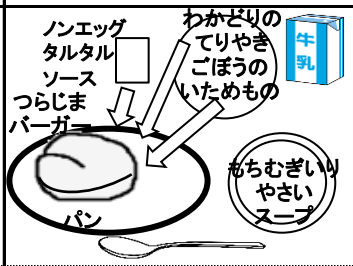
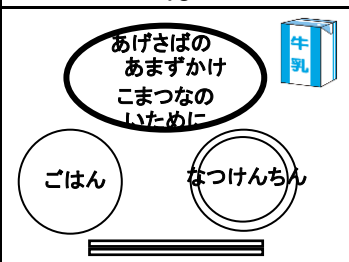
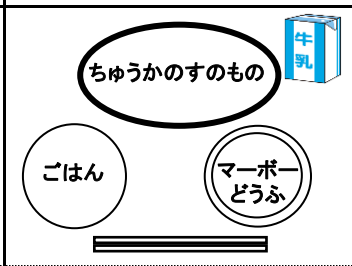
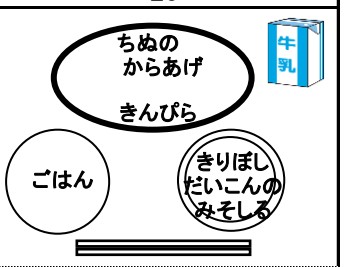
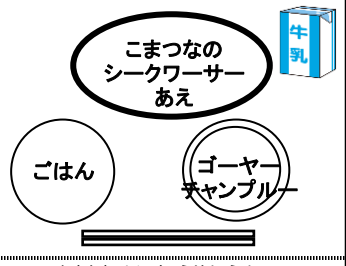
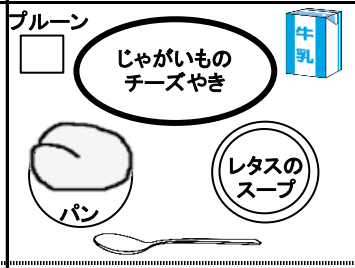
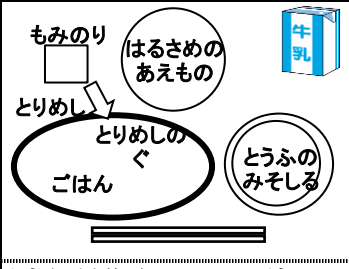
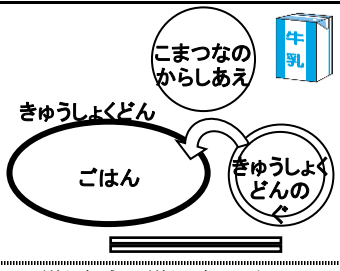
6月 もりつけひょう

令　和　7　年　度
第 五 福 田 小 学 校

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
				
6月は「食育月間」です。栄養バランスや食品ロスについて正しい知識を身につけましょう。	毎日飲んでいる牛乳には、骨や歯を作るカルシウムがたっぷり含まれています。	「日向夏」は、みかんのなかまです。酸味が強いグレープフルーツに近い味です。	きくらげは、漢字で「木耳」と書きます。きのこのなかまです。食感を味わって食べましょう。	うめは、暑い時に食べると元気が出るだけでなく、食べ物がくさるのを防ぐ働きもあります。
9	10	11	12	13
				
大豆は色々な食べ物に加工されて食べられます。大豆や大豆のなかまをしっかり食べましょう。	「ゴーヤ」は「にがうり」とも呼ばれるうりのなかまです。沖縄でよく食べられます。	**☆リザーブ給食☆** それぞれの献立の特徴や良さを考えて選ぶことができましたか？	「ジャージャーめん」は中華料理が起源となった韓国で生まれた料理です。	牛乳から作られるヨーグルトには、骨や歯を作るカルシウムがたっぷり含まれています。
16	17	18	19	20
				
☆地産地消給食☆ 地産地消給食参加校のキャラクターが描かれた味つけのりです。	倉敷市連島で作られた「連島ごぼう」のおいしい季節です。地元の食材を味わって食べましょう。	さばには、頭の働きを良くしたり、血液をサラサラにしたりする体に良い脂肪がたくさんあります。	酢を使った料理は、さっぱりしていて、食欲が出るので暑い季節は特においしいですね。	「ちぬ」は別名「クロダイ」と呼ばれる、瀬戸内海の魚です。
23	24	25	26	27
				
☆沖縄県の郷土料理☆ 「チャンプルー」は沖縄県の炒め物です。色々な種類があります。	レタスはサラダなど生のままで食べることが多いですが、スープに入れてもおいしく食べられます。	丈夫な体を作るために必要な「たんぱく質」は、肉や魚、卵、大豆にたくさん含まれています。	給食室で1つ1つ手作りした黒糖蒸しパンです。味わって食べましょう！	9色丼（給食丼）は我が家のアイデア料理から生まれた料理です。しっかり食べましょう。
30				
 振替休業日				

熱中症に注意を！！

いつ飲むの？

朝起きた時や寝る前、休み時間などに、「少しずつ」「何度も」飲みましょう！「のどがかわいた」と感じる時には、すでに体の中で脱水症状が始まっています。

何を飲めばいいの？

普段は水や麦茶を飲みましょう。冷たくしすぎないのもポイントです！汗をたくさんかく時にはスポーツドリンクも良いですが、だらだらとたくさん飲むことになると、糖分のとりすぎや虫歯の原因にもなります。