



こんげつ もくひょう

今月の目標

えいせい き
衛生に気をつけて
じゅんぴ
準備をしよう

令和2年7月 磯部小学校

がっこう はじ いっかげつ
学校が始まって一ヶ月がたちました。つか あつ しょくよく お
疲れや暑さで食欲が落ちたり、寝不足になったり
していませんか？しっかり食べてしっかり寝て、元気に過ごしましょう。

なつ しょく せい かつ

夏の食生活のポイント

げんき
元気ポイント

なつ しょくせいかつ
夏の食生活

エヌジー
NGポイント

すいぶんほまきゅう
こまめな水分補給



しゅん やさい
旬の野菜やくだもの
を食事に取り入れる



あさ ひる ゆう かい しょくじ
朝・昼・夕の3回の食事を
バランスよく食べる



つめ もの とり すぎ
冷たい物のとり過ぎ



あさごはんぬき
朝ごはん抜き



かたよ しょくじ
偏った食事



しょくよく とき うめぼ す さんみせいぶん
★食欲がない時は…梅干し・レモン・お酢など酸味成分 “クエン酸” やニンニク・にら・ねぎなどの香り成分 “アリシン” には食欲
ぞうしん ひろくかいふくこうか
増進や疲労回復 効果があります。カレー粉や唐辛子などのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップしてくれます。

えいせい き
衛生に気をつけるとは？

～つぎのことを ていねいに 行いましょう～

じゅんぴ まえ て
●準備の前の手洗い



た もの しょつき ばい ぎん
食べ物や食器にばい菌やウイルスがついて、それが口の中に
はい
入ってしまわないように、ていねいにあらしましょう。そして、
★きれいなハンカチでふく
★あらったあとは、どこでもさわらない ことも心がけましょう。

だい
●はいぜん台ふき（使う前と使ったあと）

よごれが残ったままにしておくと、しょくちゅうどく いぶつ こんにゅう げんいん
食中毒や異物混入の原因にもなります。

きゅうしょくどうばん
●給食当番にふさわしいみじたく

- ★手をきれいに洗う（ハンカチでふいた後、手ゆびを消毒する）
- ★せいけつな白いを正しく身につける
- ★かみの毛が出ないようにぼうしをかぶる
- ★マスクで鼻と口をおおう
※体調が悪い人は、当番はできません。



しごと ひと
●仕事がない人は、座って静かに待つ

ほこりがたたないように、用事があるときにだけ動きましょう。

まいつき
★毎月のこんだてのテーマ★

1日「アイアンの日」

てつぶん おお たく しょくひん と い
鉄分を多く含む食品を取り入
こんだて てつぶん けつえき
れた献立です。鉄分は、血液に
さんそ おく へもぐロビンの材料
となります。鉄分が不足すると、
ひんけつ
貧血につながります。

8日「歯ッピーの日」

ほね は
骨や歯をつくるのに欠かせな
えいようそ
い栄養素「カルシウム」を多く
たく しょくひん や、 噛みごたえのあ
る食材を取り入れた献立です。

19日「ふるさと給食の日」

けんない じばさんぶつ つか りより
県内の地場産物を使った料理や、
きょうどりょうり と い
郷土料理を取り入れます。
ふくいけん
福井県のおいしい海・山・里の
さち じどう づた い
幸を児童に伝えます。



※その月により、日にちが前後する場合がありますので、毎月配布される献立表をご覧ください。