

Table with 7 columns: 日曜日, こんだてめい, ねつやちからになる食品, ちやくやほねになる食品, からだのちょうしをととのえる食品, エネルギー(キロカロリー), こんだてのせつめい. Rows include various meals like コッペパン, ごはん, ハヤシライス, etc.

台風による臨時休校



梅雨に入ると、ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日があったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。

6月の給食目標: よくかんで食べよう 衛生に気を付けよう

よくかんで食べよう
〇かむことの効果〇
・よくかむことで、満腹感が得られ、食べすぎを防ぐので肥満予防につながります。
・かむことで、唾液がたくさん分泌されます。唾液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。
・食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。
・しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。



衛生に気を付けよう
食事の前の手洗いや清潔なハンカチを身につけるなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。また、栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。



☆今月一人当たりの栄養量☆

()は基準量です。なお小学生については、中学年(3・4年生)の量です。

Table with 5 columns: 幼稚園児, 小学生, 中学生, エネルギー(キロカロリー), たんぱく質(グラム), しぼう(グラム), カルシウム(ミリグラム), 塩分(グラム). Rows show values for each group.

鹿嶋市立学校 給食センター TEL 82-7406

☆給食費に関するお問い合わせは 鹿嶋市役所教育委員会 総務就学課・幼児教育課 TEL 82-2911 までお願いします。(給食費の口座振替日は翌月の25日です)

★学校給食米は鹿嶋市産減農薬特別栽培米コシヒカリ100%を使用しています。★都合により献立が変更になる場合がありますので予めご了承下さい。