



蒸し暑い日が続いたり体調を崩しやすい時期です。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など、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。



今月の行事食・特別給食

2日(金) かみかみこんだて
よくかむことや、カルシウムの多い献立にしています。かむことを意識してたべよう！

15日(木) 琉球料理の日献立
毎月第3木曜日は「琉球料理の日」です。

19日(月) 食育の日献立
毎月19日は「食育の日」、和食献立です。

21日(水) ユッカヌヒー献立
旧暦の5月4日、ユッカヌヒーです。各地でハーリーなどが行われていました。

21日(水) 慰霊の日献立
23日は慰霊の日、戦後直後は食べ物も少なく、芋や芋の葉（カンダバー）を食べていました。

30日(金)
沖縄ポッカより、シークワサー果汁を寄贈していただきました。グルクンのシークワサーかけで使用します。

今月の地場産物

地場産物って??
→地元（宜野湾市近郊、県内）でとれた食べ物のこと。新鮮でおいしいよ♪

- 小松菜
- にら
- パパイヤ
- えのきだけ
- ねぎ
- きゅうり
- とうがん
- もやし
- へちま
- しめじ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

はくち けんこうしゅうかん

よくかむ
消化がよくなる
脳を刺激する
歯並びをよくする

いいことあるよ

ふとりすぎをふせぐ

V字回復!

よくかむ
おやつは時間をきめて
食べたらはみがき

歯を 防ごう!

食育月間

- 朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?
- 好ききらいをしないで食べていますか?
- できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?
- 食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか?
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?
- 家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事に食べていますか?
- 食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

食中毒予防の3原則

- つけない!
- 増やさない!
- やっつける!