



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



6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」



よくかむと
いいこと
あるよ

消化が
よくなる

ふとりすぎを
ふせぐ

脳を
刺激する

はなら
歯並びを
よくなる

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

ふり返ってみよう!
毎日の
食生活

- 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して食べていますか?
- 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!