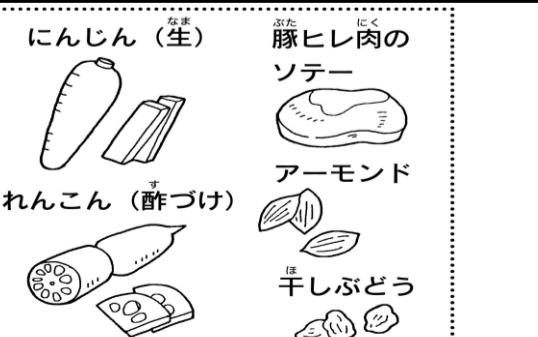


Table with columns for date, menu name, main ingredients (1-6 groups), and energy/nutrient values (kcal, protein). Rows include items like 胚芽パン, 小麦ごはん, 冷凍豆腐の卵とじ, etc.

今月の行事について
6/5 (月) 中学校市体育大会振替休日
6/12 (月) 中学校市体育大会振替休日

かみごたえのあるものを食べよう
かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないのみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。



※ 6月分の給食費は6月5日(月)に引き落とししますのでよろしくお願いいたします。

Table with columns for date, menu name, main ingredients (red/green/yellow), and energy/nutrient values for elementary and middle schools.

今月の郷土料理は「筑前煮」

福岡県の郷土料理です。昔、福岡県北部を「筑前の国」と呼ばれていたことから「筑前煮」と呼ばれています。



どうして起こる？ 食中毒

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

食中毒が発生するおもな原因

Three illustrations with text: 1. 傷がある手で調理したもの (Washing hands), 2. 加熱が不十分な肉 (Cooking meat), 3. 室温で長時間放置した料理 (Leaving food at room temperature).

食中毒予防の基本 手洗い (Basic of food poisoning prevention: handwashing). Includes text about washing hands and an illustration of a girl washing her hands.

※ 献立は、予定ですので、学校行事や物資購入等の都合により、急に変更する場合があります。よろしくお願いいたします。