

給食たより 6月

筑波大学附属視覚特別支援学校

ジメジメと暑い季節になりました。6月は、梅雨入りとともに、気温・湿度が上昇し、急な蒸し暑さで、体調を崩しがちです。また、食中毒が増えてくる時期でもあります。規則正しい生活を心掛け、健康な毎日を過ごしましょう！

6月は 食中毒 に注意！

食中毒を防ぐためには以下のことに注意しましょう！

- ①菌を「つけない」
→手洗いの徹底！給食を食べる前はもちろん、ご家庭で料理をする際も、指先、つめ、指の間もしっかりとせっけんで洗いましょう！
- ②菌を「ふやさない」
→消費期限、賞味期限に気を付けましょう。細菌の多くは、高温多湿な環境で増殖を始めます。10℃以下で増殖が遅くれ、-15℃以下で増殖が停止します。冷蔵庫の過信は禁物ですよ！
- ③菌を「やっつける」
→加熱調理はしっかり食品の中心部まで火を通すことが必要です。加熱調理は、75℃、1分以上を心掛けましょう。



歯と口の健康週間 (6/4~6/10)

～「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯～

歯がしっかりしていないと、おいしい食事は食べられません。柔らかいものばかり食べていませんか？6/8(木)にかみかみメニューをいれました。よく噛んで、歯を丈夫にしましょう！



5/25に小学部1.2年生の生活科の時間、幼稚部さんの「なんだろうタイム」で、次の日の給食で使うそら豆とグリーンピース、合わせて30kg、剥いてもらいました！さやの大きさや豆の数の違い、匂いや感触を通して、食材に触れることができました。旬な体験をしましたね！

✿給食がない日✿
7～9日 6年生修学旅行 19日 小学部 代休
17日 幼稚部、中学部 中学部 期末テスト
免許状更新講習
※中学部は三限で授業が終わるため給食がありません。

6月の献立



※献立は、食材等の都合により変更する場合があります。

日	曜	献立	日	曜	献立
1	木	ご飯 チキンピカタ カレー風味 NEW 大根サラダ 野菜スープ タピオカ入りココナッツミルク	17	土	○免許状更新講習 五目炒飯 青菜ともやしのナムル かきたま汁 ジョア
2	金	ご飯 鱈のネギみそ焼き 小松菜とコーンのサラダ 豆腐のすまし汁 抹茶プリン	19	月	ご飯 ピーマンの肉詰め 大根ともやしの胡麻和え みそ汁 クリームチーズゼリー
5	月	ご飯 チキンソテー トマトソース ツナサラダ 野菜スープ 苺ミルクプリン	20	火	ご飯 鮭の唐揚げ 切干大根のナムル 中華風卵スープ オレンジ
6	火	ご飯 鮭の照り焼き オクラ納豆 みそ汁 豆乳黒ゴマプリン 	21	水	ご飯 塩鶏 なすとこんにゃくのみそ炒め すまし汁 フルーツミルクゼリー
7	水	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き 海藻サラダ かきたま汁 バナナババロア	22	木	三色丼 わかめと胡瓜の酢の物 みそ汁 カップヨーグルト
8	木	☆かみかみメニュー☆ ご飯/かみかみふりかけ 鱈のかば焼き ごぼうサラダ みそ汁 ナタデココゼリー	23	金	ご飯 鱈の揚げおろし煮 青菜のさっぱり梅和え NEW みそ汁 みかん寒
9	金	ご飯 鶏つくねバーグ じゃこサラダ けんちん汁 ブラマンジェ 黄桃ソース	26	月	ひじきご飯 豚肉の竜田揚げ 青菜の磯辺和え かきたま汁 ジョア
12	月	ご飯 白身魚の甘酢あん 豆マメまめサラダ ワンドンスープ 杏仁豆腐	27	火	ご飯 すずきの塩焼き マカロニサラダ みそ汁 メープルプリン
13	火	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきサラダ みそ汁 ブルーベリーババロア	28	水	あんかけ醤油ラーメン 春巻き ミモザサラダ 牛乳
14	水	ハヤシライス コールスローサラダ 野菜スープ 冷凍パイ	29	木	ご飯 白身魚のレモンソース シーザーサラダ 野菜スープ チョコプリン
15	木	エビピラフ スパニッシュオムレツ カラフルマリネ 野菜スープ 牛乳	30	金	☆筑波カレーの日☆ つくば美豚(びとん)カレー 青菜とじゃこのサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト NEW
16	金	サラダうどん 手羽先の唐揚げ 牛乳 メロン 			