



6月給食だより

令和4年6月号
杉並区立高井戸第四小学校
校長 加納 直樹
栄養士 佐藤 由佳

梅雨入りの季節を迎えました。6月は暑くなったり涼しくなったりと天気が不安定な時期です。この時期は、体調も崩れやすいので、規則正しい生活と十分な栄養でしっかり体調を整えましょう。

また、この時期は気温と湿度が高くなり、食中毒の原因となる細菌がいちばん活発に活動する季節でもあります。給食室でも、衛生管理を徹底し、安全な給食を提供できるよう心がけています。御家庭でも、手洗いなどの御指導をお願いいたします。

食中毒に注意!



食中毒は、1年を通して発生していますが、夏場はカンピロバクターなどの細菌性食中毒、冬場はノロウイルスなどのウイルス性食中毒に特に注意が必要です。食中毒は家庭でも多く発生しています。重症化すると命に関わりますので、日ごろから予防につとめましょう。

(食中毒予防の3原則) 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

〇こまめに手を洗う

食中毒菌は人の手を介して広がります。せっけんを使ってきれいに洗いましょう。



- 指輪などのアクセサリー、腕時計は外して洗う
- 水道の蛇口がレバー式の場合は、指先ではなく腕やひじで操作する

〇調理器具や食器、ふきんは清潔に

汚れていると、そこから食中毒菌が増殖します。使用後はきれいに洗い、しっかり乾燥させましょう。



〇野菜や果物もよく洗う

土や虫などが付着していることもあります。流水でしっかり洗ってから使いましょう。



〇肉や魚の扱いに気をつける

生の肉や魚には食中毒菌が付着していると思つて扱ひましょう。

- 汁がもれないよう、ラップやポリ袋で包んで冷蔵庫（または冷凍庫）で保存
- 調理済みの食品や、生で食べるものから離しておく



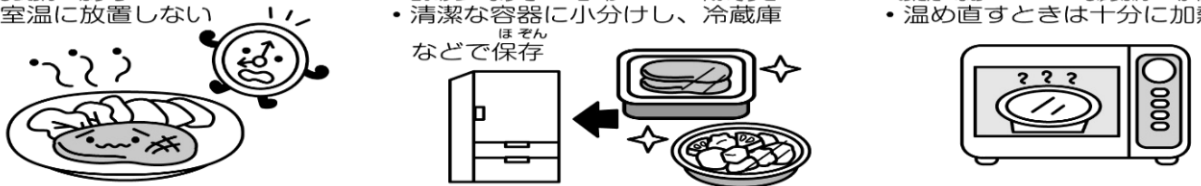
- 中心まで十分に加熱する（目安は75℃1分以上）



〇調理済み食品は衛生的に扱う

加熱したから安全というわけではありません。すぐに食べない場合は、衛生的に保存しましょう。

- 長時間室温に放置しない
- 清潔な容器に小分けし、冷蔵庫などで保存
- 温め直すときは十分に加熱する



☆6月の献立から☆

★虫歯予防デー献立(3日)

6月4日の虫歯予防デーにちなんで、給食ではかみごたえのあるかみかみ献立です。



★あじさいゼリー(16日)

あじさいがきれいに咲く季節です。ゼリーカップの半分にカルピスゼリー流し入れ、上にクラッシュしたぶどうゼリーをのせて作ります。



★入梅献立(10日)

6月11日の入梅にちなんで、梅を使った献立です。入梅とは、暦の上での梅雨入りを表す日です。梅の実が黄色く熟し、梅雨に入るころを示しています。

*くだものは季節のものを取り入れます。さくらんぼ、すいかなどを予定しています。アレルギーなどもありますので、給食で初めて食べることはないよう、御家庭でもいろいろな食品を食べる経験をもっていただければと思います。

6月4日は虫歯予防デー(6月4日~10日は歯の衛生週間)

虫歯予防デーにちなんで、給食ではかみごたえのあるカミカミメニューを作ります。一口30回を目安に、よく噛んで、丈夫な歯を作しましょう。永久歯に生えかわる小学生の間にあごをきたえることで、きれいな歯並びを作ることもつながります。

よくかんで食べると、いいことがいっぱい!

<p>食べ過ぎをふせいで、肥満を予防する</p>	<p>脳の刺激し、あたまは頭の働きをよくする</p>	<p>だ液がたくさん出て、虫歯を予防する</p>	<p>食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになる</p>
<p>あごの筋肉を発達させ、歯並びがよくなる</p>	<p>消化を助け、栄養を吸収しやすくする</p>		

こんな食材で、ガミガミ運動!

<p>するめ</p>	<p>いり豆</p>	<p>せんべい</p>	<p>こんぶ 昆布</p>	<p>ナッツ類</p>	<p>フランスパン</p>	<p>毎日の歯みがきも忘れずに!</p>
------------	------------	-------------	---------------	-------------	---------------	----------------------

丈夫な歯を作るには?

- 甘いジュースやお菓子を食べすぎない
- 噛みごたえのある食べ物に慣れておく
- 食事の時間をゆっくりとってよく噛む習慣をつける
- 食事のあとはしっかり歯磨きをする

かみかみメニューで歯も脳も健康に!