



6月 給食だより

令和5年6月号
杉並区立高井戸第四小学校
校長 本橋 忠旗
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。

ゆっくりよくかんで食べていますか？



6月4日からの1週間は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

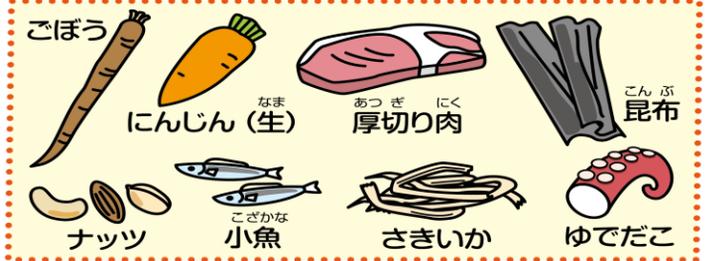
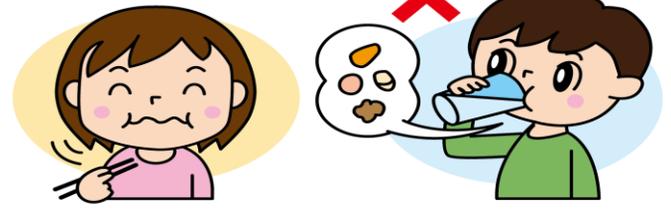
<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

かむ習慣をつけるには？

★ **一口30回を**意識し、よく味わって食べる

★ **食べ物を水分で**流し込まない

★ **かみごたえのある食べ物**を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

★ **食事やおやつは**決まった時間に食べる

★ **食べた後は**しっかり歯をみがく

★ **カルシウムを意識してとる**
カルシウムが多くとれる食べ物



☆6月の献立から☆

★虫歯予防デー献立(2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(8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。

★鮭のチャンチャン焼き(20日)

北海道の郷土料理です。鮭の上に野菜をのせて味噌やバターで味付けした料理です。北海道の漁師さんが仕事の合間に作ったのが始まりと言われていいます。名前の由来は「ちゃっちゃと早くできるから」、鉄板にヘラが当たる音が「ちゃんちゃんというから」などいろいろな説があります。また、「ちゃん」はお父さんの意味があり、「お父さんが焼いて料理するから」という説もあります。

★入梅献立(9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、梅雨に入るところを示しています。



★あぶら麩(19日)

宮城県の郷土料理です。あぶら麩は、宮城県北部にある登米地方に昔から伝わる食材です。小麦粉に含まれているたんぱく質のグルテンという成分を練って棒状にし、油で揚げたものです。煮物やみそ汁の具としても食べられています。

***くだもの**は季節のものを取り入れます。甘夏、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といただければと思います。

夏場に起きやすい

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。予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気を付けるようにしましょう。

食中毒 予防の

キ ホ ン

つけない



ふやさない



やっつける

