



6月給食だより

令和7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しくなったりと天気不安定な時期です。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！

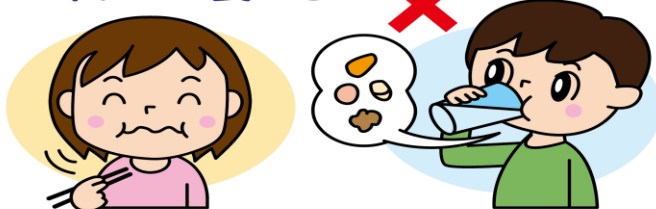


かむ習慣をつけるには？

★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(4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。ごはんに玄米、カレーにれんこんとごぼうを入れています。



★入梅献立(11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(30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。

★あじさいゼリー(10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。

★じゃがいももち(12日)

北海道の郷土料理です。お米の生産技術が発達していなかった時代に、もち米の代わりに豊富に生産されていたじゃがいもを使ったことがはじまりと言われています。現在は、北海道の定番のおやつとして親しまれています。

★塩こうじ(6日、30日)

塩こうじは、米こうじと塩、水を混ぜたものを発酵、熟成させて作る伝統的な調味料です。たんぱく質やでんぷんをうま味や甘味に分解する働きがあります。

食中毒の発生しやすい季節です!



食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざま、夏場はカンピロバクターなどの細菌による食中毒、冬場はノロウイルスなどのウイルスによる食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

<div> 付けない </div>	<div> 増やさない </div>	<div> やっつける </div>
<div> </div> <ul style="list-style-type: none"> 手をきれいに洗う。 野菜や果物は流水で洗う。 調理器具は清潔なものを使用する。 加熱しないで食べるもの(生野菜など)から取り扱う。 	<div> </div> <ul style="list-style-type: none"> 生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	<div> </div> <p> <small>ちゅうしんおんど</small> 中心温度 75℃ 1分以上 </p> <p> <small>ふんいじょう</small> <small>塩素系漂白剤</small> </p> <ul style="list-style-type: none"> 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。