



6月給食だより

令和8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 渡會 貴子

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。

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！

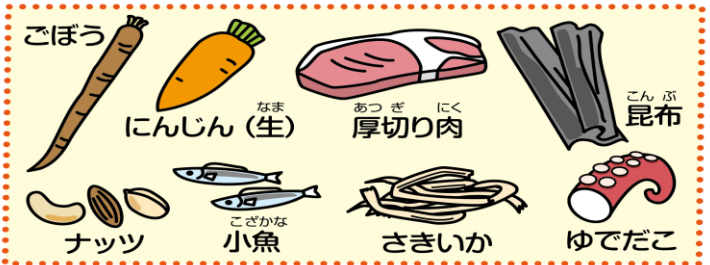
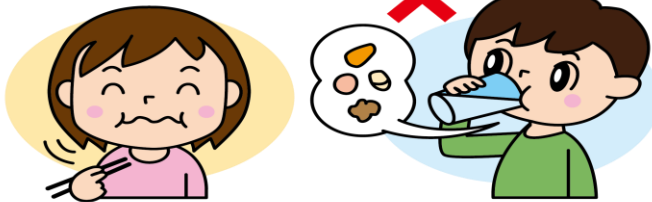
<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

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

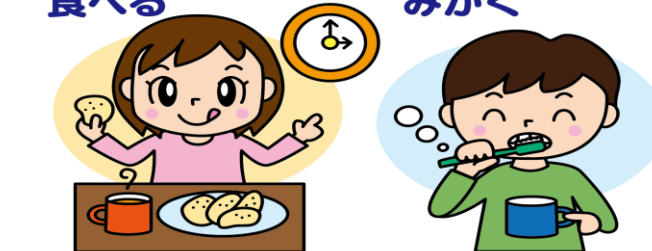


歯と口の健康を保つには？

★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★

★虫歯予防献立(4日・5日)

6月4日からの歯と口の健康週間にちなんで、給食ではかみごたえのあるかみかみ献立にしました。

4日は、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。

5日は、ごはんいきびとあわ、茎わかめを混ぜます。また骨ごとよくかんで食べるししゃもや、サラダにはするめを入れ、かみごたえをアップさせています。



★入梅献立(11日)

6月11日は入梅です。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、梅雨に入ることを示しています。給食では、あじに梅干し入りのあんをかけて出します。

★あじさいポンチ(26日)

あじさいがきれいに咲く季節です。カルピスゼリーとぶどうゼリーを角切りにして、合わせてシロップに浮かべます。

★塩こうじ(29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。ハンバーグに混ぜ込みます。

★水無月(30日)

1年の折り返しにあたる「6月30日」に、残り半年の無病息災を祈って食べられる和菓子です。赤い小豆は邪気を払うといわれており、三角の形は暑気払いの氷を表しています。

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で、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。

付けない	増やさない	やっつける
<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。 	<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。 	<p>ちゅうしんおんど 中心温度 75°C 1分以上</p> <p>ぶんいじょう 塩素系漂白剤</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。