



# 6月給食だより

令和6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。ご家庭でも、手洗いなどのご指導をお願いいたします。

## 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、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。



 <h3>付けない</h3>	 <h3>増やさない</h3>	 <h3>やっつける</h3>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●手をきれいに洗う。</li> <li>●野菜や果物は流水で洗う。</li> <li>●調理器具は清潔なものを使用する。</li> <li>●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。</li> <li>●加熱しないで食べるもの(生野菜など)から取り扱う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。</li> <li>●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。</li> </ul>	<p>ちゅうしんおんど ぶんいじょう <b>中心温度75℃1分以上</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。</li> <li>●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。</li> </ul>

# ☆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。ししゃもやこんにゃく、根菜など、かみごたえのある食材を使っています。



## ★あじさいゼリー(7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。

## ★塩こうじを使った献立

- ・ハンバーグ(6日)
- ・コロッケ(21日)
- ・キャベツの塩麹漬(28日)

塩こうじは、米こうじと塩、水を混ぜたものを発酵、熟成して作られる調味料です。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。

## ★入梅献立(10日)

6月10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、梅雨に入ることを示しています。



## ★あぶら麩(28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せん。今月はメロンを予定しています。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をないように、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。

# ゆっくりよくかんで食べていますか?



6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「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>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------