

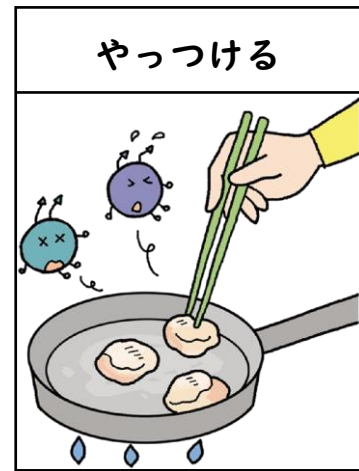
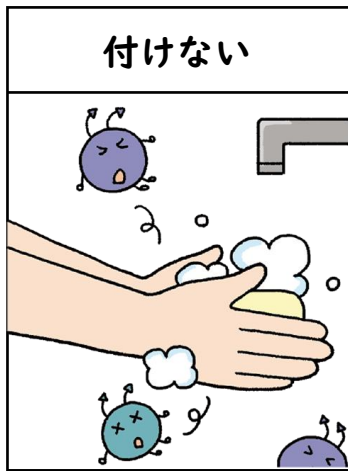


給食だより

令和8年5月29日
大田区立入新井第二小学校
校長 丸山 綾
栄養教諭





食中毒を予防しましょう

だんだんと蒸し暑い日が増えてきました。6月は気温や湿度が上がり、過ごしにくい梅雨の時期に入ります。夏に向けてこまめに水分補給をする習慣を付けましょう。また、この時期は細菌が繁殖しやすいため、食中毒が起こりやすくなります。食中毒予防の三原則は、菌を「付けない」・「増やさない」・「やっつける」です。石けんを使った手洗い、食品購入後は冷蔵庫に入れて早めに食べること、肉・魚などはしっかりと加熱調理することが大切です。



よく噛んで食べていますか？

よく噛んで食べることは、体に良い働きがたくさんあります。歯と口の健康を保ち、生涯にわたっておいしく食事を摂るために、普段から意識してしっかり噛んで食べるようにします。

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>食べ過ぎの予防</p>  | <p>脳の活性化</p>  | <p>消化・吸収を助ける</p>  | <p>虫歯の予防</p>  |
| <p>よく噛むと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。</p> | <p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> | <p>よく噛むとだ液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。</p> | <p>噛むことによってだ液の働きで、おし歯を予防します。</p> |

★今月の給食に使用する「噛みごたえ」のある食品

ごぼう・切干大根・ちりめんじゃこ・さきいか・たこ・えだまめ・こんにゃく

御家庭の食事にも、ぜひ取り入れてみてください♪



6月の献立紹介♪

◆ご当地メニュー◆

福井県



2日（火） ぼっかけ

ぼっかけは、福井県で100年以上前から食べられている郷土料理で、具だくさんの熱い汁を炊きたてのご飯にかけて食べる料理です。根菜、厚揚げ、こんにゃくなどを、かつお出汁で煮込んだ醤油味の汁とご飯が合い、素朴で優しい味です。

長崎県



9日（火） 長崎ちゃんぽん

長崎ちゃんぽんは、明治時代に長崎県の中華料理店で生まれた料理です。店主が留学生に安くて栄養があるものを食べさせようと、鍋で野菜や肉の切れ端を炒めたところに中華麺を入れて、スープで煮込んだボリュームたっぷりの麺料理が由来になっています。

★世界の料理★

⊗：サッカーW杯 日本の対戦国

オランダ王国⊗



5日（金） 魚のオランダ揚げ エルテンスープ

オランダ王国はヨーロッパにある農業が盛んな国です。「オランダ揚げ」は、刻んだにんじん、たまねぎ、パセリをオランダの国旗の3色に見立て、衣に混ぜて揚げた料理です。「エルテンスープ」は、オランダの代表的なスープです。「エルテン」はえんどう豆のことを意味しています。給食ではえんどう豆の一種であるグリーンピースを使用します。

チュニジア共和国⊗



19日（金） タジン

チュニジア共和国は、アフリカ大陸の北、地中海に面した国です。「タジン」はチュニジアの郷土料理のオムレツです。鶏肉、じゃがいも、チーズなどが入っています。本場のタジンは、オリーブオイルやスパイスを効かせて作るのが特徴です。

フランス



26日（金） 魚のムニエル・ラタトゥイユがけ ポトフ

フランス料理は、中華料理、トルコ料理と並ぶ世界三大料理のひとつです。「ムニエル」とはフランス語で“粉屋さん”という意味です。魚に小麦粉をまぶして、バターで焼きます。「ラタトゥイユ」もフランスの料理で、なす、トマト、ズッキーニなどの夏野菜を、野菜から出る水分で煮込んで作ります。「ポトフ」は“火にかけた鍋”という意味があり、フランスの家庭料理です。