

6月 給食たより

令和8年5月29日
大田区立松仙小学校
校長 早見 泰一



6月の給食

10日(水)…今年の入梅は6月11日(木)で、暦上の梅雨入りの日です。給食では、カリカリ梅を混ぜたそばろ丼や、梅雨の時期に咲くあじさいをイメージしたゼリーを作ります。

11日(木)…沖縄県の郷土料理である、タコライスとにんじんしりしりを作ります。

22日(月)…韓国料理のクッパと、チャプチェを作ります。

25日(木)…和歌山県の郷土料理である、新しょうがを使用したしょうがめしと、すろっぽを作ります。

すろっぽは、人参や大根を千切りより少し太い千六本せんろっぽんに切って作る料理で、千六本がなまって名づけられたとされています。

30日(火)…小麦粉生地にスパイスの効いた具を包んで揚げた、ブラジル料理のパステウを作ります。

歯と口の健康週間

6月4日(木)～10日(水)は、歯と口の健康週間です。給食では、4日(木)にかみかみ献立として、「玄米いりごはん」や、野菜にするめいかを混ぜた「かみかみあえ」など、かみごたえのある食材を使用した料理を作ります。よくかんで食べることの大切さを知り、かむことを意識しながら食べましょう。

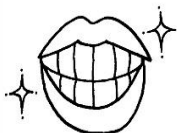
かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



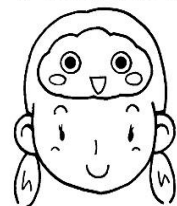
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の動きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

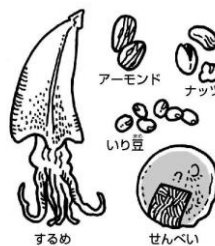
◇脳を活発にして、記憶力をアップ



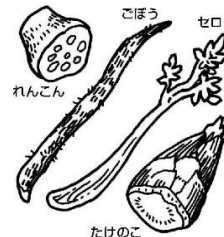
しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の動きが活発になります。

〈かみごたえのある食べ物〉

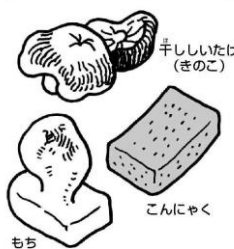
硬いもの



食物繊維が多いもの



弾力性のあるもの



食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。

