



給食だより 6月号

令和8年5月29日
大田区立多摩川小学校
校長 並木 昭

梅雨時は気温や湿度が上がり、食欲が落ちやすい時期です。また、体はまだ暑さに慣れておらず、熱中症の危険も高まります。運動会の疲れも出てきますので、バランスのよい食生活をこころがけ、元気に6月を乗り切りましょう。

6月4日から10日は歯と口の健康週間です

今月の給食目標は「よくかんで食べよう」です。よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

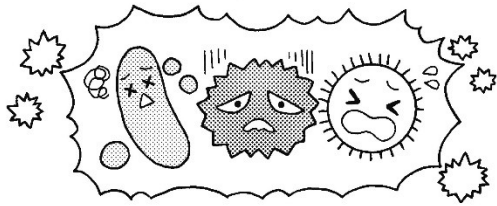
6月4日から10日は、歯と口の健康週間に合わせて、健康な歯をつくる「カルシウム」が豊富な食材をつかった給食や、強いあごをつくるかみごたえのある給食を出します。

- ◆ 4日：骨太ふりかけは、カルシウムたっぷりのふりかけです。
- ◆ 5日：チャーハンにちりめんじゃこ、しゅうまいにひじきを入れています。
- ◆ 8日：かみごたえのある切り干し大根を卵焼きに入れました。
- ◆ 9日：豆腐の代わりに高野豆腐を使って、変わり麻婆豆腐丼を作ります。
- ◆ 10日：ミネストローネスープに大豆を入れてかみごたえをアップさせています。

食中毒予防の3原則

細菌性食中毒を防ぐには、細菌を食べ物に「つけない」、食品についた細菌を「増やさない」「やっつける」の3つが大切です。

- つけない** 石けんでしっかり手を洗う。
- 増やさない** 冷蔵庫や冷凍庫などで適切に保存し、調理後はすぐ食べる。
- やっつける** 肉類などは中心部まで加熱殺菌。



6月11日は「入梅」です

暦の上で梅雨に入ることを「入梅」といいます。この頃は、特にいわしがおいしいと言われており、この時期に水揚げされるいわしは「入梅いわし」と呼ばれています。

給食では、いわしの竜田揚げを作ります。



6月は食育月間です



食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

～食育で育てたい「食べる力」～

1. 心と身体の健康を維持できる
2. 食事の重要性や楽しさを理解する
3. 食べ物の選択や食事づくりができる
4. 一緒に食べたい人がいる（社会性）
5. 日本の食文化を理解し伝えることができる
6. 食べ物やつくる人への感謝の心

農林水産省『私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画』