

給食だより 6月

令和8年6月13日
川崎市立古市場小学校



だんだんと気温が高くなり始め、湿度も上がってじめじめとする季節になりました。高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の動きも活発になり、細菌性の食中毒が発生しやすくなります。身の回りの衛生には特に気をつけましょう。

【6月の給食目標】

よくかんで食べる大切さを知ろう



歯と口の健康に気をつけることは、楽しく食事をすることや、健康を維持するためにとっても大切なことです。よくかんで食べると、さまざまな良い効果があります。

かみ応えのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯磨きをしたりして、歯と口の健康を保つようにしましょう。

よくかむことの効果

よくかむと脳の^{のう}中の^{なか} 満腹中枢が刺激されて、 食べすぎを防ぎます。		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。	
よくかむと^{えき}で 食べ物^{もの}のみ込みや 消化・吸収を助けます。		かむことによって出 ただ液^{えき}の動きで、むし 歯を予防します。	

6月の給食ではよくかんで食べる大切さを知ってもらうために、ごぼう、かんぴょう、茎わかめ、切り干し大根など、かみ応えのある食材を使用しました。

〇7月の給食について

7月の給食目標は「夏の食生活について考えよう」です。

【5日(金)：七夕の行事食】

ごはん さばの塩焼き 梅きゅうり そうめんスープ 七夕ゼリー 牛乳
七夕はもともと中国の行事で、奈良時代に中国から日本に伝わりました。願い事を書いた短冊を、笹に飾る風習があります。給食では、そうめんを天の川に見立てたそうめんスープを提供します。

【9日(火)：新献立「チキンのトマトクリームライス」】

「チキンクリームライス」を夏の暑い時期にも食べやすいようにアレンジしました。とり肉とトマトをよく炒めて煮ることで、うま味が引きだされます。また、チーズが入りコクが加わります。ごはんと一緒に楽しむことができる献立です。

【10日(水)：暑さに負けない食事のとり方を知る】

麦ごはん 夏野菜のカレー きゅうりの中華づけ 牛乳

夏が旬の野菜は、体の調子を整えるビタミン類が豊富なだけでなく、カリウム・マグネシウムなどのミネラル類も豊富で、体にこもった熱を下げてくれる働きがあります。夏野菜のカレーにはなす、ズッキーニ、かぼちゃ、さやいんげんの4種類を使用し、きゅうりの中華づけにはきゅうりを使用します。

【15日(月)：水分のとり方を知る】

ねぎ塩豚丼 春雨の中華スープ すいか 牛乳

夏を元気に過ごすためには、水分のとり方が大切です。水分は水などの飲み物以外にも、ごはんや汁物・野菜・果物などの食べ物からとることができます。食欲が低下しやすい時期ですが、給食をしっかりと食べることは熱中症予防にもつながります。旬のすいかには、水分が多く含まれています。同時に糖分やビタミン、ミネラルなどを摂ることができます。

【季節の食材】

さやいんげん えだ豆 かぼちゃ きゅうり ズッキーニ とうがん
とうもろこし トマト なす にんにく すいか