

# 6月給食だより

令和5年度6月号  
川崎市立大戸小学校

梅雨入りを前に、暑さと体にまとわりつく湿度の高さを感じる日が増えてきました。体調管理の大切な季節です。また、食中毒菌が繁殖しやすい時期でもあります。給食室では、手洗いや食材の取り扱いなど身の回りの衛生管理を強化し、安全な給食を提供できるよう心掛けています。

温度 (60℃まで)  
湿度 (高いほど)  
栄養 (水でもよい)



条件がそろえば数時間で食中毒をおこす菌数に増えます

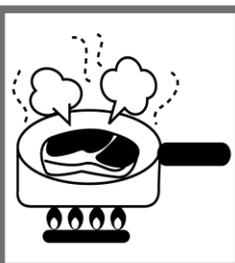
家庭でも起こる 食中毒を防ぐために… 元気がいちばん



新しいものをきれいに洗って使う



手洗いをきちんと 菌をきれいにおとすには20秒以上必要



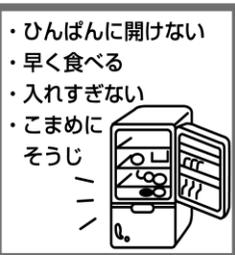
じゅうぶんに火を通し調理後すぐに食べる



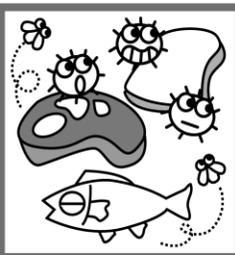
ふきん・まな板などの消毒



食べ残しを置いておかない



冷蔵庫の中も安心しない



くさったもの、カビのはえたものは食べない



家の中も清潔に

## 6月のメニュー紹介

行事食「歯と口の健康週間」6月5日(月)

発芽米ごはん 赤しそふりかけ 牛乳 とり肉とごぼうの甘辛あえ みそ汁

噛むことを意識できるよう、ごぼう、かんぴょうなど、噛みごたえのある食品を使用した献立です。

新献立「塩こうじ汁」6月1日(木)

季節の食品であるとうがんを使用し、塩こうじで味付けをした、暑い時期でもあっさり食べやすい汁物です。

季節の食品  
ズッキーニ とうがん きゅうり ピーマン  
トマト なす さやいんげん メロン

## 6月4日～10日は 歯と口の健康週間です。

歯には食べ物をかみ砕く大切な役割があり、よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。生涯にわたって健康な歯を保つためにも、歯や口の健康について考えてみましょう。

### かめばかむほど、からだによい

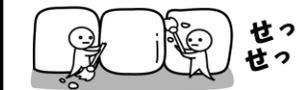
口の中に入れた食べ物は、よくかめばかむほど、からだによいことがあります。

よくかんでいると、だ液がたくさん出てきて食べ物とよく混ざります。だ液には、糖質を消化する成分や殺菌力のある成分が含まれているので、消化を助けます。



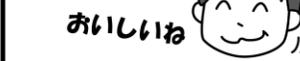
歯茎の血の流れがよくなり、歯と歯茎が丈夫になります。

かみつぶされた食べ物の繊維が、歯と歯の間をよく掃除して、口の中をきれいにします。



あごが強くなるので、硬いものでもかみきれようになります。

食べ物の味がよく出て、おいしく食べられます。



### 給食時間の過ごし方について

令和5年5月8日に新型コロナウイルス感染症が5類に引き下げられ、学校生活のガイドラインが変更になりました。それに伴い、給食時間の過ごし方につきましても、徐々に以前の形に戻していく予定です。

マナーを守りつつ、会話を楽しみながら気持ちよく会食することで、豊かな人間関係を育てることも学校給食のねらいのひとつです。

黙食を徹底することを目的とした、給食時間の読書も6月以降は行わないこととします。ご理解の程、よろしくお願いいたします。

### 給食費についてお知らせ

4・5月分の引き落としのお知らせです。期日までに指定口座への入金をお願いいたします。

第1期(4・5月分) 6月30日(金) 9,200円

★令和5年度の学校給食費についてのお知らせを、裏面に記載していますので御確認ください。