



令和8年5月29日
川崎市立久本小学校
学校栄養職員 船田 ひまり

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみたいですね。

夏場に起きやすい、、、

食中毒に注意！

最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵です。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していたり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には、石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日頃から気をつけたいですね。

〇6月の給食について

食中毒の発生しやすい時期なので、使用する食品や調理法には十分注意して献立を作成しました。「歯と口の健康週間」を意識し、かみごたえのある食品を取り入れました。

4日（木）：行事食「歯と口の健康週間」

発芽米ごはん 赤しそふりかけ とり肉とごぼうの甘辛あえ
みそ汁 牛乳

12日（金）：新献立「切り干し大根とわかめのサラダ」

切り干し大根、にんじん、ホールコーン、わかめ、茎わかめを使ったサラダです。かみごたえのある食品を使用しています。よくかむことと、食感を意識しながら食べることができます。

12日（金）：新献立「たまねぎドレッシング」

みじん切りにした玉ねぎを炒め、水、酢、砂糖、しょうゆを加え、加熱して作った手作りのドレッシングです。サラダにかけていただきます。

19日（金）：新献立「小松菜とひじきのふりかけ」

小松菜、ひじき、けずり節、白いりごまをごま油で炒め、砂糖としょうゆで味付けをします。成長期に必要な鉄分とカルシウムが豊富なふりかけです。

【季節の食材】

さやいんげん えだ豆 キャベツ きゅうり 新じゃが芋 ズッキーニ
トマト にんにく ピーマン あじ メロン