

給食だより

かわさきしりつたかつしょうがっこう
川崎市立高津小学校れいわ ねん がつ にち きん
令和8年5月29日(金)

運動会も終わり、暑い日が少しずつ増えてきて、子どもたちの様子も疲れが出始めているように感じます。これから更に、気温だけでなく、湿度も上がり、体がだるく食欲が落ちてくる時期です。子どもたちが普段取っている食事から得られる水分量は1食あたり約200～300mLと考えられています。

食事を抜いてしまうと、体の水分が不足して、熱中症などになります。朝食をはじめ、3食をきちんと食べることが大切です。(参考:「給食ニュース」2025年5月18日発行)

栄養、休養をしっかりと、暑い夏に向けて備えてください。

また、給食室の温度・湿度もとても高くなります。これから食中毒の起こりやすい時期になりますので、衛生管理には十分気を付けながら、おいしい給食を作っていきます。

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 ブッキーニ

トマト にんにく ピーマン あじ メロン

