

給食だより

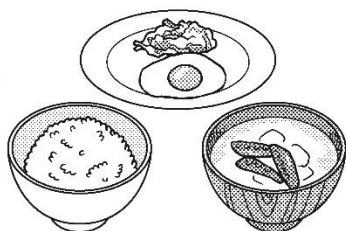
No.3

川崎市立梶ヶ谷小学校
令和7年5月30日

気温の高い日が徐々に増え、湿度も高くじめじめとする季節になってきました。梅雨や夏の時期は、湿度や気温が高くなり食中毒が多く発生します。調理をする時や、料理の保存には十分注意しましょう。

また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯は、食べ物をかみくだく大切な役割があります。よくかんで食べることで体によい効果をもたらすことができます。健康な歯を守るために、食べた後はしっかり歯みがきをして、甘い物の食べすぎには気をつけましょう。

食事からも水分補給



©少年写真新聞社2025

わたしたちは飲み物だけではなく、食べ物からも水分補給をしています。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やすくなります。朝食をはじめ、3食をきちんと食べることが大切です。



6月は食育月間です



『食育』とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く大切なものです。「食育月間」をきっかけに「食」について意識してみたいでしょうか。また、はしの持ち方やあいさつなどのマナー、郷土料理や季節の料理などの日本の食文化も知ってもらえればと思います。

～6月の献立より～

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作成しました。4日～10日の「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。

☆行事食

6日「歯と口の健康週間」 ごはん とり肉とごぼうの甘辛あえ みそ汁 牛乳

☆新献立

3日「たらの梅ソース」 片栗粉で揚げたたらに、梅肉を使った甘酸っぱい梅ソースをからめます。

5日「フレンチドレッシング」 さっぱりとした風味の手作りドレッシングです。

9日「トマト肉丼」 肉丼に季節の野菜のトマトとさやいんげんを入れて作ります。

☆季節の食品

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 メロン