

給食だより 6月

未来へつながる「食」を考えよう

令和8年5月29日
川崎市立南原小学校

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。



●自分の健康のためにできること.....

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

●食の未来のためにできること.....

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

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ったり、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。



おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけたいですね。



健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------

○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