

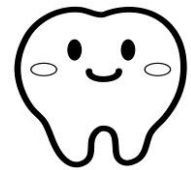
給食だより

川崎市立中野島小学校

令和8年6月1日発行

6月は1年で最も雨の多い季節です。この時期は雨で湿度が高くなり、また気温も上がるため細菌がより繁殖しやすくなります。パンや果物など給食には手を使って食べる献立も多くあります。よく手洗いをして菌をしっかりと落としましょう。

よくかんで
たべましょう！



《給食室からのおしらせ》

今月は、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。また、今月は「歯と口の健康習慣」を意識し、噛みごたえのある食品を取り入れました。

・歯と口の健康週間 行事食 5日(金)

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 牛乳です。

・新献立 6月は2回あります。

9日(火) 「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。噛みごたえのある食品を使用しています。よく噛むことと、食感を意識しながら食べることができます。



「たまねぎドレッシング」

みじん切りした玉ねぎを炒め、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。

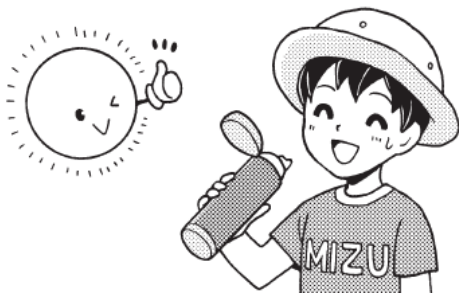
・季節の食品 今月の給食にも登場します。お楽しみに！

さやいんげん、えだまめ、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

《保護者の方へお願い》

6月22日(月)の給食で今月もメロンを提供します。品種はタカミの予定です。先月もお知らせしましたが、たまに、口腔アレルギーや、ウリ科のアレルギー、また花粉の影響で、メロンを食べると口元や喉にかゆみを感じるお子さんがいます。引き続きご心配な方は連絡帳などでお知らせください。よろしくお願いいたします。

— 熱中症を防ぐ水分補給 —



何を飲む？

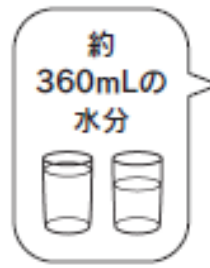
ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給します。

食事からも水分補給

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、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

～食育で育てたい「食べる力」～

1. 心と身体の健康を維持できる
2. 食事の重要性や楽しさを理解する
3. 食べ物の選択や食事づくりができる
4. 一緒に食べたい人がいる(社会性)
5. 日本の食文化を理解し伝えることができる
6. 食べ物やつくる人への感謝の心

農林水産省「私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画」

クイズ 砂糖の賞味期限はどのくらい？

- ①半年
- ②1年
- ③賞味期限の表示はない

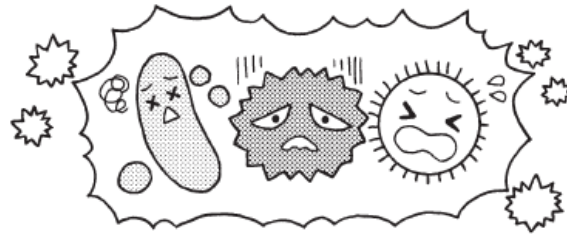


賞味期限の表示義務がありません。
砂糖は長期保存しても変質しないため、
③賞味期限の表示はない

食中毒予防の3原則

細菌性食中毒を防ぐには、細菌を食べ物に「つけない」、食品についた細菌を「増やさない」「やっつける」の3つが大切です。

- つけない 石けんでしっかり手を洗う。
- 増やさない 冷蔵庫や冷凍庫などで適切に保存し、調理後はすぐ食べる。
- やっつける 肉類などは中心部まで加熱殺菌。



飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろえばそれらが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。

