

# 給食だより

みなみすげしょうがっこう きゅうしょくしつ  
南菅小学校 給食室  
れいわ ねん がつ にちはこう  
令和8年5月29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。しっかり手洗いをして、菌を落としてから食べることをこころがけましょう。

\*\*\*\*\*

## 《給食室からのお知らせ》

6月の給食目標「よくかんで食べる大切さを知ろう」

歯と口の健康週間の行事食 5日(金)

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

かむことを意識して食べる食品(発芽玄米・ごぼう・かんぴょう)を使った献立です。

新献立「切り干し大根とわかめのサラダ・たまねぎドレッシング」9日(火)

もどしてゆでた切り干し大根に野菜とわかめを入れたサラダです。わかめは細切りにした茎の部分も使います。切り干し大根と一緒によくかんで食べてほしいという思いをこめて作りました。たまねぎドレッシングは春たまねぎの甘みを生かした献立です。みじん切りにした春たまねぎをあめ色になるまで炒め、調味料で味をつけます。

新献立「小松菜とひじきのふりかけ」15日(月)

鉄分を多く含む小松菜とひじきが入った手作りふりかけです。鉄分は成長期に大切な栄養素のため、給食でも1日に必要な量の40%を取り入れるようにしています。今回は、ごはんと一緒に食べることで鉄分もしっかりとれる献立です。

季節の食品 ★今月の給食にも登場します。お楽しみに!

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

\*\*\*\*\*

☆川崎市の給食では小さい頃から薄味・減塩の習慣を身につけることを目的に、業者へ塩分を減らした食品を依頼、提供しています。6月はパン(ミニロールパン・胚芽ロールパン・食パン・サンドパン等)、ハンバーグ、焼きちくわなどが減塩食品として提供されます。

# がつ しょくいくげっかん 6月は「食育月間」です



しょくいく い うえ きほん ちいく とくいく たいいく  
食育は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育  
の基礎となるものです。

また、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び  
人格の形成に大きな影響をおよぼし、生涯にわたっ  
て健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育て  
いく基礎となります。

この機会にご家庭でも食について考えてみまし  
よう。

## みちか はじ 身近なところから始めてみよう～食育ピクトグラム～

しょくいく しょく とく だれ  
食育ピクトグラムは食の取り組みを誰にでもわかりやすく  
しょうかい つく え も し  
紹介するために作られた絵文字です。

☆詳しい動画はこちら→

のうりんずいさんしょう  
(農林水産省HP「食育ピクトグラムを知っていますか?」より引用)



- |                              |  |                           |   |                             |  |
|------------------------------|--|---------------------------|---|-----------------------------|--|
| <p><b>1</b> みんなで楽しく食べよう</p>  | <p>家族や仲間と楽しみながら食べる食事で心も体も元気にしましょう。</p>       | <p><b>5</b> よくかんで食べよう</p> | <p>口腔機能が十分に発達維持できるよう、よくかんでおいしく安全に食べましょう。</p>    | <p><b>9</b> 産地を応援しよう</p>    | <p>地域でとれた農林水産物等を消費することで、食を支える農林水産業や地域の活性化につなげましょう。</p>     |
| <p><b>2</b> 朝ごはんを食べよう</p>    | <p>朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。</p>      | <p><b>6</b> 手を洗おう</p>     | <p>食品の安全性等についての基礎的な知識を持ち自ら判断し行動する力を養いましょう。</p>  | <p><b>10</b> 食・農の体験をしよう</p> | <p>農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。</p>                       |
| <p><b>3</b> バランスよく食べよう</p>   | <p>主食・主菜・副菜を組み合わせた食事でバランスの良い食生活につなげましょう。</p> | <p><b>7</b> 災害にそなえよう</p>  | <p>いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。</p> | <p><b>11</b> 和食文化を伝えよう</p>  | <p>地域の郷土料理や伝統料理などの食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。</p>           |
| <p><b>4</b> 太りすぎないやせすぎない</p> | <p>適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。</p>         | <p><b>8</b> 食べ残しをなくそう</p> | <p>環境に配慮した食品を輸入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。</p>       | <p><b>12</b> 食育を推進しよう</p>   | <p>生涯にわたって心も体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。</p> |

## 6月のたべものがたい～梅～

6月は梅の収穫の季節。この季節にとれる青梅には「アミグダン」という毒がふくまれている、そのまま食べるとおなかをこわしてしまいます。そのため昔から人々は青梅を砂糖や塩につけたりすることで、アミグダリンのはたらきをおさえる工夫をしてきました。こういった梅にひと手間かけることを別の名で「梅仕事」ともよんでいます。

