

# 給食だより

梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

また、梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。

①菌をつけない（手洗いと台所の衛生）、②菌を増やさない（早めに食べきる）、③菌をやっつける（十分に加熱して食べる）の食中毒予防の3原則をしっかり守ることが大切です。

## 6月の給食

### ● 季節の食品

えだまめ キャベツ きゅうり 新じゃがいも トマト にんにく ピーマン あじ かつお

### ● 行事食①「歯と口の健康週間」（6日）

ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ごもくきんぴら わかめスープ

「歯と口の健康週間」は、もともと6月4日を「6（む）」「4（し）」と読めることから「虫歯予防デー」としていたのが始まりです。いつまでも健康な歯と口でいるためには、かみごたえのあるものを、よくかんで食べることが大切です。かみごたえのあるものとは、かたいものやせんいが多いもの、水分が少ないもの、よくかまないとのみこめないものです。今回はちくわ・ごぼう・こんにゃく・えのきたけ・わかめなど、かみごたえのあるものが入っています。

### ● 行事食②「市制100周年お祝い献立」（28日）

ごはん 牛乳 かつおのたつた揚げ うめきゅうり お祝いすまし汁  
「かわさきそだち」のなしゼリー

### ● 新献立①「生揚げのスープ」（20日）

生揚げは、豆腐を油で揚げて作ります。豆腐は大豆からできているので、生揚げには大豆の栄養がたくさん含まれています。たまねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲン菜などの野菜がたっぷり入った中華スープに生揚げを入れました。

### ● 新献立②「野菜いりスタミナ丼」（18日）

この献立は、川崎市の中学校給食献立コンクールで市長賞を受賞した、中学生が考えた献立です。つかれをとってくれるはたらきがある豚肉やにんにく、にらを使用し、午後の授業や部活動も元気に乗り切れるようにと考えられたそうです。

# 6月は食育月間です

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」  
となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも  
学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが  
行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にさせていただければ幸いです。

## 歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事のときによくかむと、脳のはたらきがよくなり、消化  
もよくなります。また、虫歯になりにくくなるなど、良い効果がたくさんあります。

毎日給食に出ている牛乳には「カルシウム」と  
いう強い歯や骨を作るために大切な栄養素が多く  
ふくまれています。今、片平小では毎日約14ℓも  
の牛乳が残ってしまっています。苦手な人は、歯や骨  
の健康のために、一口ずつ挑戦してみましょう。

### 給食費のお知らせ

給食費は各ご家庭でご指定の口座から徴収いたします。学校便りでもお知らせの通り、4、5月分  
の納期限は7月1日となっております。よろしくお願いいたします。