



# 6月給食だより

令和7年6月  
川崎市立宮前平小学校  
No.3



ジメジメと蒸し暑い日が増えてきました。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。食中毒は、調理後の料理を常温で放置しておくとも発生することもあります。食中毒予防の3原則である、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、冷蔵冷凍保存する)、③菌をやっつける(十分に加熱して食べる)を守ることが大切です。給食でも、夏の暑い時期は、衛生的にリスクのある食材や料理は取り入れずに、献立を考えています。



## 6月の献立について

6月の給食目標「よくかんで食べる大切さを知ろう」 《ねらい》よくかんで食べることの大切さを知る

### ★給食目標に関連した献立

- 10日 ごはん さばのカレー揚げ もやしのうま煮 けんちん汁 牛乳
- 24日 ピーンズサンド ジャが芋のから揚げ スコッチブロス 牛乳

噛みごたえのある、食物繊維が多い野菜や豆などを取り入れた献立です。子どもたちには、「噛むこと」を意識して食べてほしいと思います。

### 「よくかむ」ことで得られる効果



### ★行事食「歯と口の健康週間」(6日)

- ごはん とり肉とごぼうの甘辛あえ みそ汁 牛乳

歯と口の健康週間は、6月4日が「6(む)」「4(し)」と読めることから、1928年に行われた「虫歯予防デー」が始まりです。噛みごたえのあるごぼうをとり肉と一緒に揚げて和えた献立を取り入れます。

### ★新献立

#### 「たら梅ソース」(4日)

梅ソースは、梅干しをすりつぶした梅肉と砂糖、しょうゆ、酢などで作った、さっぱりとした味のソースです。白身魚の「たら」をから揚げにして、梅ソースと和えます。すっぱい味は、体の疲れをとったり、食欲を出したりする効果があり、夏バテ予防にもなります。

#### 「フレンチドレッシング」(5日)

夏でも食べやすい、さっぱりとした風味のたまねぎ入りのドレッシングです。給食室で手作りします。

#### 「トマト肉丼」(9日)

子どもに人気のある肉丼をアレンジした献立で、地域の野菜を使った献立として、川崎市の小学生が考えたメニューです。季節の野菜のトマトとさやいんげんが入ります。

### ★季節の食品

6月が旬の食品として、次の食品を給食に取り入れています。

- 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 スッキーニ さやいんげん メロン



## 給食費の引き落としについて

6月30日に第1期（4,5月分）の給食費の引き落としを予定しています。引き落とし金額は、¥9,200（¥4,600×2ヶ月分）です。口座残高の確認をお願いいたします。

また、校外学習や振替休日等で給食の停止がある場合は、第9期（2月末）の引き落としとして調整されます。

## 牛乳の飲んでいますか？



6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の白（World Milk Day）」です。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の白」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。



### 牛乳が白く見えるのはなぜ？



牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の小さな粒に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。



### 給食には、どうして牛乳が出るの？



成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。



### 牛乳の味が日によって違うのはなぜ？



あたたかお香りを強く感じます。

牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。



### 牛乳からできる食品は何があるの？



牛から搾った「生乳」からは、牛乳のほか、以下のような乳製品が作られています。

