

6月給食だより

令和8年5月28日
川崎市立宮前平小学校
No.3



これから夏に向けて、気温や湿度が高くなり、蒸し暑い日が増えてきます。これからの時期は、食中毒にも注意する必要があります。食中毒予防の三原則は、①つけない（清潔・洗浄）、②増やさない（迅速な冷却）、③やっつける（加熱・殺菌）です。給食室でも、今まで以上に衛生管理に注意して、安全でおいしい給食作りに努めてまいります。



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】

9日 ごはん さばの塩焼き 五目豆 みそ汁 牛乳

30日 フィッシュサンド（サンドパン・ホキフライ） カレー粉ふき芋 コンソメスープ 牛乳

★行事食「歯と口の健康週間」（4日）

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



6は「む」、4は「し」と読めることから、6月4日が「虫歯予防デー」でした。現在は、6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」となっています。この日の献立には、発芽玄米、ごぼう、とり肉、かんぴょうなど、かむことを意識できる食品を取り入れています。



★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」（12日）

今月の給食目標でもある、かむことを意識できる食品を取り入れたサラダです。切り干し大根は、食感が残るように茹でます。また、わかめは、噛み応えのある茎わかめも使用します。どちらも骨や歯の材料の1つとなるカルシウムやミネラルが多く含まれています。

また、サラダに合わせるたまねぎドレッシングは、給食室で手作りします。細かく刻んだ玉ねぎをあめ色になるまで油で炒め、調味料をよく混ぜ合わせて作ります。切り干し大根やわかめと合う味つけにしています。

「小松菜とひじきのふりかけ」（19日）

成長期の子どもたちに必要な鉄分とカルシウムが多く入っている、小松菜、ひじき、けずり節、白いりごまを組み合わせた、鉄分とカルシウムが効率よくとれるふりかけです。

★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。

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

今月は、メロンが2回出ます！



未来へつながる食を考えよう



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ませんか？

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>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

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ましょう。

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>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------