



6月給食だより

令和6年 No.3
川崎市立宮前平小学校



梅雨の時期になりました。6月は夏に向けて、気温が高い日も多くなり、ジメジメと蒸し暑い日が続きます。6月から9月頃までは細菌による食中毒が発生しやすくなります。川崎市の給食では、6月から9月の間は、食中毒のリスクを考えて、使用する食品や調理法に十分注意しています。食中毒は、ご家庭でも食品を常温で置いておくと発生することがあります。食中毒予防の3原則を意識して、食中毒から自分の身体を守りましょう。

★食中毒予防の3原則★

1. 菌をつけない 手洗いをしたり、台所を清潔に保ちましょう
2. 菌を増やさない 調理後は早めに食べ切り、冷蔵冷凍で保存しましょう
3. 菌をやっつける 十分に加熱してから食べましょう



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「よくかんで食べる大切さについて知る」(10日)

ごはん 牛乳 南蛮煮 たぬき汁

たぬき汁は、噛み応えのある食物繊維の多いごぼう、こんにゃくが入ったみそ汁です。ごぼうやこんにゃくなどを食べることを通して、噛むことを意識できる献立にしました。

★行事食「歯と口の健康週間」(7日)

ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 五目きんぴら わかめスープ

6月4日は「6」「4」と読めることから、「むし歯予防デー」と言われています。そのため、4日から10日までが「歯と口の健康週間」となっています。いつまでも健康な歯と口であるために、ちくわ、ごぼう、こんにゃく、えのきたけ、わかめなどの噛み応えのある食品を取り入れました。

★行事食「市制100周年お祝い献立」(27日)

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

川崎市は1924年7月1日に川崎町、御幸村、大師町が合併し、川崎市が誕生しました。今年の7月1日に100年目を迎えるということで、6月末にお祝い献立を提供します。すまし汁には、祝いの文字の入ったなるとを入れます。ゼリーには、市内産の多摩川梨の果汁を使います。主菜と副菜には、季節の食品のかつおときゅうりを使用します。



★新献立①「野菜入りスタミナ丼」(3日)

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。疲れをとる豚肉や、にんにく、にらを使用し、スタミナをつけて「午後頑張ろう!」と思えるようにと考えられました。もやし、たまねぎなどの野菜を豚肉と炒め、オイスターソースやしょうゆで味付けます。

★新献立②「生揚げのスープ」(5日)

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味のスープに、生揚げを入れます。

★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 あじ かつお



安全 **おいしく** 給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、次のことに気をつけましょう。



食べるときに **注意** が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。



〈引用：全国学校給食協会 学校給食〉