

給食だより

発行日 令和8年5月30日
川崎市立宮崎台小学校

6月1日から5日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。普段から意識してしっかりかむようにしましょう。

● 6月の給食 給食目標「よくかんで食べる大切さを知ろう」

ねらい「よくかんで食べる大切さを知る」 ●

新献立 12日（金） 「切り干し大根とわかめのサラダ」「たまねぎドレッシング」

切り干し大根、にんじん、ホールコーン、わかめ、茎わかめを使ったサラダです。噛み応えのある食品を使用しています。よく噛むことと、食缶を意識しながら食べることができます。ドレッシングは、みじん切りした玉ねぎを炒め、水、酢、砂糖、しょうゆを加え、加熱して作った手作りのドレッシングです。サラダにかけていただきます。



新献立 19日（金） 「小松菜とひじきのふりかけ」

小松菜、ひじき、けずり節、白いりごまをごま油で炒め、砂糖としょうゆで味付けをします。成長期に必要な鉄分とカルシウムが豊富なふりかけです。



季節の食品

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

★行事食「歯と口の健康習慣」

4日（木） 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

「歯と口の健康習慣」を意識し、噛み応えのある、発芽玄米、ごぼう、とり肉、かんぴょう、たまねぎ、豆腐、小松菜を使用しています。いつまでも健康な歯と口でいるためには食べ物をよく噛んで食べることが大切です。噛むことを、意識しながら食べましょう。

★給食室の衛生管理

学校給食を作る時は、食中毒防止のために、衛生管理を徹底して行っています。

◎清潔な服装

調理員は咳から飛ぶ唾液や、髪の毛などが料理に入らないように清潔なマスク、帽子、調理衣などを着用しています。

◎手洗いの徹底

作業前は個人専用の爪ブラシなどを使って爪の間も念入りに洗います。作業中もこまめに手洗いをしています。

◎エプロンなどの使い分け

汚染防止のために、作業の内容によってエプロンや手袋、履物などを使い分けています。

◎適切な温度管理

加熱する食品は、中心部が75℃で1分間以上（二枚貝などは85～90℃で90秒間以上）になるようにしています。