

令和8年5月29日
 豊島区立西巣鴨小学校
 校長 後藤 大輔
 栄養士 梅原 理美

きゅうしょくだより 6月

6月の給食目標

- ・食事の前には必ず石けんで手を洗おう
- ・緑色の食べ物の種類と働きを覚えよう

○食事の前には必ず石けんで手を洗おう

日々気温と湿度が高くなっています。気温や湿度が高くなるということは、細菌やウイルスの繁殖が盛んになり、食中毒の危険が高まります。食中毒予防の三原則は、「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。まず、自分自身が食中毒の原因にならないために、食事の前、トイレの後、運動や遊びで手が汚れた後、帰宅後などは、石けんを使って手洗いを行うことが大切です。改めて手の洗い方を確認しましょう。

きれいに手を洗おう



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します



○1年生 グリンピースのさやむき

5月21日（木）に1年生とたけのこ1組・6年生が、給食に使用するグリンピースのさやむきをしました。約370人分のグリンピースはたくさんありましたが、上手に豆を取り出していました。入っている豆の大きさが違うことに驚いたり、たくさんの豆を取り出して喜んだりする姿が見られました。最後は全員で給食室にグリンピースを届け、「よろしくお願ひします」と調理員にお願ひしました。五感をつかって、むいたり、給食の時間には旬の味を味わったりできました。





○2年生 そらまめのさやむき

5月27日(水)に2年生とたけのこ1組・6年生が、給食に使用するそらまめのさやむきをしました。絵本の「そらまめくんのベッド」に登場する仲間を確認し、そらまめの名前の由来を考へてから、実際にさやむきをしました。さやのふわふわとした感触や、加熱したそらまめの香りや味など、さやむきと給食の両方の体験を通して五感を使うことができました。

そらまめが苦手な子もいましたが、そのにおいがうま味であることや、よく噛むことで甘みに変わることを聞き、苦手ながらも一口は食べてみようとして頑張る姿が見られました。



○歯と口の健康週間(6月4日~10日)



今月はかみごたえのある献立にこのマーク↑をつけています♪

6月4日~10日は、歯と口の健康週間です。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。よくかむことで、唾液がたくさん出ます。給食でもよくかんで食べてほしいので、かみごたえのある食材を献立に取り入れています。一口30回を目標にかんでみましょう。



ゆっくりよくかんで 食べよう!



早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。

○給食に使用している食材の産地情報について

〈5月の給食で使用した主な食材の産地〉

- にんじん(千葉・徳島) ○もやし(栃木) ○豚肉(群馬) ○こまつな(東京・埼玉) ○卵(青森)
- きゅうり(埼玉) ○鶏肉(岩手) ○たまねぎ(兵庫・埼玉・千葉) ○ねぎ(千葉・茨城)
- 豆腐(滋賀・群馬) ○キャベツ(茨城) ○新じゃがいも(鹿児島・熊本・長崎) ○里芋(埼玉)
- かつお(静岡) ○鶏肉(岩手) ○豚肉(群馬) ○甘夏(熊本) ○カラマンダリン(三重)
- 清見オレンジ・セミノール(和歌山) ○ニューサマーオレンジ(静岡)
- ☆牛乳(千葉県の生乳を使用し生産) ※米(新潟県産こしいぶき・あきた県産あきたこまち)