



令和7年5月28日(水)
豊島区立朝日小学校
校長 大島 史絵
栄養士 ■■■■■

梅雨入り間近の6月は、ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすい時期です。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身に付けるなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。また、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。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)③菌をやっつける(十分に加熱して食べる)の食中毒予防3原則をしっかり守ることが大切です。栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

家庭で気をつけたい 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



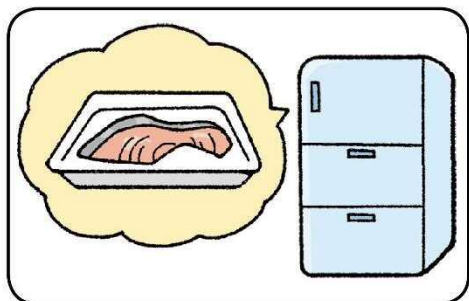
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



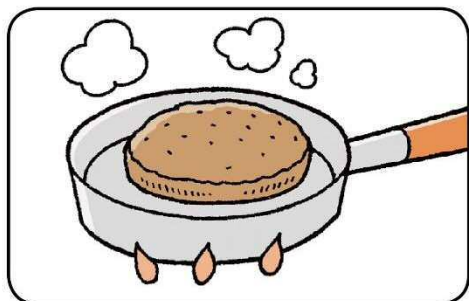
手には雑菌がついていきます。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

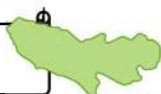
【6月の給食】

6月4日(火)～10日(月) かみかみ献立週間



6月4～10日の1週間は「歯と口の健康週間」です。それに伴い、この週では、よく噛んで食べることを意識した「かみかみメニュー」や、歯を強くするカルシウムが多い食品を使ったメニューが登場します。「かむ」ことは、消化を促すだけでなく、実は嬉しい研究結果が明らかになっています。それは、「かむ」ことで集中力、注意力、脳の応答速度がアップし、脳の働きが良くなるとのことでした。現代人は年々噛む回数が減ってきています。日頃からしっかり噛むことを意識して食事をしましょう。

6月19日(木)「東京野菜献立」



6月19日(木)は、食育の日ということで、東京都の農家が育てた野菜を使った献立にしました。都内で、畑を見る機会が少なく、東京都産の野菜には、どんなものがあるのかあまり知られていません。この献立を通して、自分たちが住んでいる東京都の農業について学び、興味をもってほしいです。

6月23日(月) 沖縄県郷土料理



6月23日(月)は、沖縄戦で犠牲になった人たちに祈りをささげ、平和を願う「沖縄慰霊の日」です。そこで給食では、沖縄料理の「クファージュシー」「もずくスープ」「サーターアンダギー」を提供します。給食を通して、沖縄の歴史や平和について考える機会になればと思っています。



6月は食育月間です!



平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな場面で、食について学ぶ時間を設けています。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活をふり返る機会にしていただけましたら幸いです。

【給食用食材の主な産地(5月分)】

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
こめ	岩手県	しらす	和歌山県	こまつな	東京都	にんにく	香川県
とりにく	青森県	冷凍みかん		かぶ		しょうが	高知県
ぶたにく	秋田県	セミノール		ながねぎ		じゃがいも	長崎県
	岩手県	カラマンダリン		えのき	長野県	ごぼう	青森県
	茨城県	玉ねぎ	埼玉県	しめじ	茨城県	セロリ	静岡県
さけ	北海道	きゅうり	千葉県	ピーマン		にんじん	徳島県
		おかひじき		キャベツ		メロン	山形県
		だいこん		黒豆もやし	栃木県		
たまご	青森県	そらまめ		アスパラガス			



6月給食献立表



令和7年度6月

豊島区立朝日小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	振替休日						
3火	しらすわかめごはん	○	じゃがいものおぼろに ごまあえ オレンジ	ぎゅうにゅう しらす わかめ ぶたにく	こめ おぎ あぶら ごま じゃがいも さとう でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース こんにゃく えのき こまつな もやし オレンジ	585 Kcal 222 g 15.1 g 1.6 g
4水	ひやごまだれうどん	○	ホキのいそべあげ からしあえ	ぎゅうにゅう とりささみ ホキ あおのり	うどん さとう ごま こめこ あぶら	もやし みずな にんじん こまつな キャベツ	586 Kcal 294 g 17.2 g 2.8 g
5木	キーマカレー	○	マスタードサラダ あじさいせりー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりくに レンズまめ カルピス かんてん	こめ あぶら こめこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト スッキーニ りんご セロリ にんにく しょうが ぶどう キャベツ コーン	711 Kcal 205 g 24.6 g 1.4 g
6金	いわしのかぼやきどん	○	かみかみサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう いわし いか とりにく とうふ	こめ でんぶん あぶら さとう	しょうが きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし こんにゃく だいこん こまつな ながねぎ	593 Kcal 253 g 18.5 g 2.2 g
9月	かみかみどん	○	ぐだくさんみそじる ポリポリだいず	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ だいず あおのり	こめ おぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ごぼう にんじん エリンギ ピーマン こんにゃく たまねぎ こまつな だいこん ながねぎ	620 Kcal 267 g 20.0 g 2.3 g
10火	げんまいごはん	○	チーズタッカルビ はるさめスープ すいか	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく	げんまい こめ さとう あぶら さつまいも はるさめ	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん キムチ こまつな きくらげ ながねぎ すいか	619 Kcal 258 g 18.8 g 2.3 g
11水	ごはん	○	エゴふりかけ さけのこうみそやき うめおかかあえ かぼちゃのみそじる	ぎゅうにゅう あおのり みそ さけ おかか あぶらあげ	こめ ごま さとう マヨネーズ	キャベツ きゅうり うめ かぼちゃ ながねぎ だいこん こまつな	610 Kcal 314 g 19.4 g 2.4 g
12木	ルッローハン [台湾料理]	○	とうふのちゅうかスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ヨーグルト	こめ あぶら さとう でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな もやし パイン みかん	605 Kcal 225 g 20.2 g 2.4 g
13金	てづくりメロンパン	○	ポークビーンズ にんじんサラダ	ぎゅうにゅう たまご なまクリーム ぶたにく だいず	パン ホットケーキミックス さとう マーガリン あぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン りんご	627 Kcal 236 g 22.6 g 2.7 g
16月	チンジャオロースどん	○	サムゲタン やさしいチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ おぎ あぶら さとう でんぶん もちごめ じゃがいも さつまいも	しょうが にんにく にんじん もやし たまねぎ ピーマン パプリカ ながねぎ れんこん	591 Kcal 227 g 18.1 g 2.3 g
17火	開校記念日						
18水	とうにゅうベーコン パスタ	○	ごろごろやさいスープ レモンのパウンドケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう とりにく たまご	パスタ あぶら バター でんぶん じゃがいも こめこ さとう	にんにく たまねぎ えのき こまつな コーン にんじん レモン	710 Kcal 25.1 g 21.6 g 2.4 g
19木	ごはん	○	おまめのコロケ おかひじきのあえもの 東京野菜のみそじる	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく ひじき とうふ みそ	こめ あぶら じゃがいも こおぎこ パンこ さとう	たまねぎ グリンピース コーン おかひじき きゅうり もやし にんじん えのき なす こまつな だいこん	689 Kcal 253 g 20.0 g 2.2 g
20金	たこめし	○	ほっけのマヨネーズやき くずきりじる ふるふるフルーツせりー	ぎゅうにゅう たこ ほっけ とりにく	こめ おぎ さとう あぶら マヨネーズ くずきり	ごぼう にんじん こまつな ながねぎ みかん パイン	598 Kcal 29.4 g 19.4 g 2.0 g
23月	クワアージュシー	○	もずくのスープ サーターアランダギー	ぎゅうにゅう たまご こんぶ あぶらあげ とりにく とうふ もずく たまご ぶたにく	こめ あぶら こおぎこ さとう	にんじん えのき ながねぎ	591 Kcal 22.0 g 22.0 g 2.6 g
24火	コーンピラフ	○	さけのエスカベージュ こめこのマカロニスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく さけ	こめ あぶら バター さとう でんぶん こめこのマカロニ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム かぶ パセリ ピーマン みかん	597 Kcal 28.5 g 18.1 g 2.3 g
25水	てりやきバーガー	○	コーンチャウダー カフェオレせりー	ぎゅうにゅう とりにく とりにく アガー なまクリーム	あしたばパン さとう コーン でんぶん じゃがいも バター こめこ	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	703 Kcal 30.2 g 31.4 g 2.4 g
26木	しらすわかめごはん	○	あげじゃがのなんばんに シルバーサラダ ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう しらす ハム わかめ ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう はるさめ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ もやし とうもろこし	664 Kcal 24.4 g 18.8 g 2.2 g
27金	ごはん	○	のりふりかけ さわらのピリからやき わふうサラダ りきゅうじる	ぎゅうにゅう のり さわら とうふ おかか みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	585 Kcal 27.6 g 20.0 g 1.9 g
30月	ごはん	○	かつおのごまあげ こまつなサラダ はっどじる	ぎゅうにゅう かつお ツナ とりにく あぶらあげ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま わんだんのかわ	しょうが こまつな キャベツ にんじん きゅうり レモン だいこん ながねぎ	585 Kcal 30.4 g 15.4 g 2.0 g

6月4日～10日 歯と口の健康週間

6月の平均： エネルギー:626Kcal たんぱく質:16.5%
6月の給食目標： 食事のマナーを身に付けよう

材料の都合により献立を変更することがあります。



よくかんで食べてほしい給食です。

給食に出る旬(しゅん)の食べ物
トマト なす きゅうり ピーマン パプリカ かぶ
いわし かつお ほっけ うめ すいか

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。給食では、良く噛んで食べる、かみかみ給食を提供します。また、6月26日は、1年生に「とうもろこしの皮むき」を体験してもらい、給食で提供します。