

令和8年 6月16日

豊島区立池袋小学校

校長 山口 正男

管理栄養士 坊野 節子

6月 給食だより

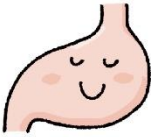





6月には、歯と口の健康週間があります。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化、吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために、歯と口の健康を保ちましょう。



よくかむことの効果



| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>肥満予防</p>  | <p>脳の活性化</p>  | <p>消化・吸収を助ける</p>  | <p>むし歯予防</p>  |
| <p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> | <p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> | <p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> | <p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p> |

歯を強くする

カルシウムが多い食品

牛乳 ヨーグルト

小魚 こまつな 納豆



かみごたえアップ大作戦!



かむ力をつけよう



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

ほごしや
保護者のみなさまへ

がっこうきゅうしょく えいせいかんり がっこうきゅうしょくえいせいかんり きじゆん がっこうきゅうしょくほうだい
学校給食の衛生管理は「学校給食衛生管理基準」(学校給食法第
きゅうじょう 九条)に基づいて行われています。調理工程はもとより、配ぜん
しつ きょうしつ かんきょう きゅうしょくとうばんかつどう
室や教室などの環境や、給食当番活動などにおいてもさまざまな
はいりよ おこな あんぜん あんしん きゅうしょく ていきょう
配慮を行い、安全で安心な給食を提供します。



| | | |
|--|---|--|
| <p>がっこうきゅうしょく 学校給食の 衛生管理</p> | <p>がっこうきゅうしょく とし しょくちゅうどくぼうし 学校給食をつくる時は、食中毒防止のために、 えいせいかんり てってい おこな せいけつ しせつ 衛生管理を徹底して行っています。清潔な施設、 ちょうりきき ふくそう てあら しょくひん と あつか 調理機器、服装、手洗い、食品の取り扱いなど、さ まざまなことに注意を払っています。</p> | |
| <p>せいけつ ふくそう 清潔な服装</p> <p>ちょうりいん と 調理員は、せきから飛 ぶだ液や髪の毛などが料 えき かみ け りょう 理に入らないように清潔 り はい せいけつ なマスク、帽子、調理衣 ぼうし ちょうりい などを着用しています。</p> | | <p>てあら てってい 手洗いの徹底</p> <p>さぎょうまえ こじんせんよう 作業前は、個人専用の つめブラシなどを使って つめのあいだ ねんい あら つめの間も念入りに洗 ます。作業中もこまめに さぎょうちゅう てあら 手洗いをしています。</p> |
| <p>つか エプロンなどの使いわけ</p> <p>おせんぼうし さ 汚染防止のために、作 ぎょう ないよう 業の内容によって、エプ ロンや手袋、履物などを つか 使いわけています。</p> | | <p>てきせつ おん ど かんり 適切な温度管理</p> <p>かねつ しょくひん ちゅうしん 加熱する食品は、中心 ぶ が75℃で1分間以上 にまいがい ぶん かん い じょう (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。</p> |



令和8年5月の主な食材料の産地は以下のとおりです。

- 新玉ねぎ (佐賀) ○新にんじん (徳島) ○長ねぎ (茨城) ○大根 (千葉) ○小松菜 (埼玉)
- キャベツ (愛知) ○ピーマン (茨城) ○きゅうり (群馬) ○にら (栃木) ○もやし (栃木)
- にんにく (青森) ○しょうが (高知) ○えのきたけ、ぶなしめじ (長野) ○新じゃがいも (鹿児島)
- 切り干し大根 (宮崎) ○たけのこ水煮 (国産) ○ニューサマーオレンジ (静岡)
- セミノール (和歌山) ○甘夏、河内晩柑 (熊本) ○冷凍みかん (和歌山、大阪)
- 冷凍パイナップル (インドネシア) ○かつお (宮城、静岡) ○いか (ペルー) ○ぶり (長崎・韓国)
- ホキ (ニュージーランド) ○わかさぎ (北海道) ○ちりめん、しらす (愛知)
- さわら (韓国) ○鶏肉 (岩手、宮崎) ○豚肉 (群馬) ○卵 (青森)
- 大豆 (北海道) ○米 (宮城、秋田) ○米粒麦 (国産) ○牛乳集乳エリア (千葉)

