

給食だより 6月号

令和7年5月30日
豊島区立富士見台小学校
校長 田中 良行

今年も梅雨の時期が近づいてきました。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で、人の体力が落ちる一方、特に細菌が活発に動く条件がそろってきます。給食室ではいつも以上に衛生面に配慮し、安全でおいしい給食を提供できるように心がけます。ご家庭でも、食中毒予防をしっかりと行っていきましょう。



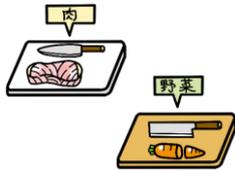
☆食中毒予防3原則と学校給食☆

①つけない

料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。



まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。



②ぶやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる。

保存するときは小分けにして素早く温度を下げます。



35℃前後の生温かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。

給食では衛生管理上、肉や魚を調理場で切ることはありません。あらかじめ分量で切っていただいたものを納品してもらいます。



③やっつける

生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。

肉の生焼けにはとくに注意しましょう。



給食ではサラダに使う野菜も含め、原則、すべての食材を加熱しています。そして中心温度計を使って、内部までしっかり熱が通ったことを確認・記録しています。



6月の給食目標

よくかんで食べると、食べ物の

よくかんで食べましょう

栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもよいことがたくさんあります。



記憶力を高める!



リラックスできる!



むし歯を予防する!



歯並びや発声がよくなる!



表情が豊かになる!



運動能力をフルに発揮できる!



消化・吸収をよくする!



食べ過ぎを防ぐ!

☆給食レシピ紹介～ビーフンスープ～☆

| | |
|---|---|
| <p>ざいりょう にんぶん 材料＜4人分＞</p> <p>ごま油…小さじ1 もやし…80g</p> <p>とりもくにく…80g ビーフン…40g</p> <p>にんじん…50g しょうゆ…小さじ2</p> <p>たまねぎ…80g 塩…小さじ1/3</p> <p>だいこん…80g こしょう…少々</p> <p>みず…700g こまつな…50g</p> <p>ガラスープの素…適量</p> | <p>つく かた 作り方</p> <p>①鶏肉は一口大、にんじん・大根は千切り、たまねぎはスライスに切る。小松菜は下ゆでし、2.5cm幅に切る。ビーフンは水で戻し、3cm幅に切る。</p> <p>②油で鶏肉を炒め、火が通ったらにんじん・たまねぎ・大根を加え炒める。</p> <p>③スープ・ガラスープの素・もやしを加え煮る。</p> <p>④ビーフンを加え火を通し、調味する。</p> <p>⑤小松菜を加え仕上げる。</p> <p>※市販のガラスープの素は食塩が入っていることが多いので、塩の量を適宜調整してください。</p> |
|---|---|

☆6月は食育月間です～学校の食育の6つの視点～☆

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。子供の健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも、食育が果たす役割には大きなものがあります。

| | | |
|---|---|---|
| <p>食事の重要性を知る</p>  <p>生きるうえで欠かせない食の大切さを 知る。自ら調理し食事の準備をすることが できる。</p> | <p>心身の健康を育む</p>  <p>栄養バランスのとれた食事や食べ方を 学び、よりよい食習慣を形成しようと 努力できる。</p> | <p>食品を選択する力をつける</p>  <p>食べ物に関心を持ち、品質や衛生、 栄養面など総合的に判断し、適切に 選択できる。</p> |
| <p>感謝の心でいただく</p>  <p>食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、 多くの人の力に支えられていることを 知り、感謝して食べることができる。</p> | <p>社会性を養う</p>  <p>協力して準備をしたり、マナーをよく 考えることは相手を思いやり、楽しい 食事につながることを理解する。</p> | <p>食文化を未来に伝える</p>  <p>季節や行事にちなんだ食事があること を知る。地域の歴史や風土に深いわか りがあることを理解し、尊重できる。</p> |

食育の日の給食は（休みの場合はその前後に）、日本各地の郷土料理を作っています。今月のテーマは私たちが住む「東京都」。東京都の郷土料理である「ちゃんこ」、そして、東京都でとれた野菜を使った「キムたくご飯」「こまつなサラダ」を作ります。

5月の主な使用食材と産地

| | | | | |
|-----------|--------------------|------------------|-------------|--------------|
| 米 | 宮城県産「萌えみのり」「ひとめぼれ」 | | | |
| 肉・卵 | 鶏肉：宮崎 | 豚肉：山形・群馬 | 卵：青森 | |
| 魚介類 | かつお：静岡 | ホキ・銀ヒラス：ニュージーランド | 鮭：北海道 | |
| 豆腐（大豆） | 茨城 | こんにやく | 群馬 | 牛乳（集乳エリア） 千葉 |
| 野菜・いも・きのこ | にんじん：静岡・徳島 | たまねぎ：北海道・千葉・埼玉 | かぶ：千葉・東京 | |
| | 大根：千葉・東京 | 小松菜：東京 | キャベツ：神奈川・愛知 | |
| | じゃがいも：北海道・千葉・鹿児島 | しめじ：長野 | えのき：長野 | |
| | 河内晩柑：愛媛 | ニューサマーオレンジ：静岡 | メロン：茨城 | |