

給食だより 6月号

令和8年5月29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。

6月の給食目標

よくかんで食べましょう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとてもよいことがたくさんあります。



きおくをよく たか
記憶力を高める!



リラックスできる!



ばいよぼう
むし歯を予防する!



はなら はつせい
歯並びや発声がよくなる!



ひょうじょう ゆた
表情が豊かになる!



うんどうのうりよく
運動能力を
フルに発揮できる!



しょうか きゅうしゅう
消化・吸収をよくする!

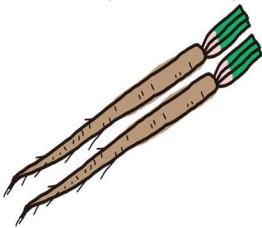


腹八分目
食べ過ぎを防ぐ!

初夏の味覚をかむ力を鍛えよう!

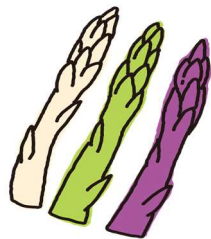
この時期に味わえる「かみごたえバツゲン」の初夏の食べ物を紹介します!

新ごぼう



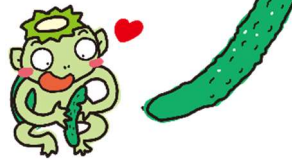
早く収穫したごぼう。独特の食感がおいしい!

アスパラガス



やわらかい穂先と根元のシャキッとした食感がダブルで味わえる!

きゅうり



水分たっぷりの夏野菜。緑の皮を噛むときのパリパリした音をたのしんで噛んでみて!

カリカリ梅



熟す前の固めの梅を漬けて作るカリカリ梅。夏の塩分補給にもピッタリ!

目標一口30回! とりあえず一口15回!!

6月は食育月間 ~家族みんなで取り組みましょう~



子供のうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をととても大切にしています。

「食事」は、ただ単に食欲を満たすだけのものではありません。なりたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。

私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度、見直してみませんか。



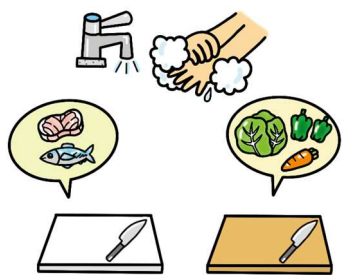
家族と共にする食事「共食」は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子供の心身の成長にも深く関係するといわれます。

蒸し暑くなる季節

食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「**付けない・増やさない・やっつける**」が大切なポイントです。

付けない!



料理の前はせっけんで手洗い。
包丁やまな板などは、加熱する肉・魚と野菜とで使い分けをする。

増やさない!



料理をしたらすぐに食べる。
保存する場合は冷蔵庫で。なるべく早く食べきる。

やっつける!



食材は中心までしっかり火を通す。とくに肉類の生焼けには注意する。

5月の主な使用食材と産地

米	宮城県産「萌えみのり」			
肉・卵	鶏肉：宮崎	豚肉：山形・群馬	卵：青森	
魚介類	ぶり・たら・鮭：北海道	ホキ：ニュージーランド	さわら：韓国	えび：タイ
豆腐・大豆	茨城・北海道	こんにやく	群馬	牛乳(集乳エリア) 干葉
野菜・いも・きのこ・果物	にんじん：干葉	たまねぎ：茨城	かぶ：東京	ねぎ：茨城・栃木
	大根：千葉・東京	小松菜：東京	キャベツ：愛知・群馬	
	じゃがいも：長崎・鹿児島	しめじ：長野	えのき：長野	
	清見オレンジ：和歌山	ニューサマーオレンジ：静岡	メロン：茨城	
	カラマンダリン：三重			