

6月の給食だより

令和 8年 5月 30日
品川区立城南小学校
校長 三浦 公平
栄養士 鈴木 聖夏

梅雨の季節になりました。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気を付けて過ごしましょう。また、6月は食育月間、4日からは歯と口の健康週間も始まります。歯と口の健康は体全体の健康に密接につながりがあります。

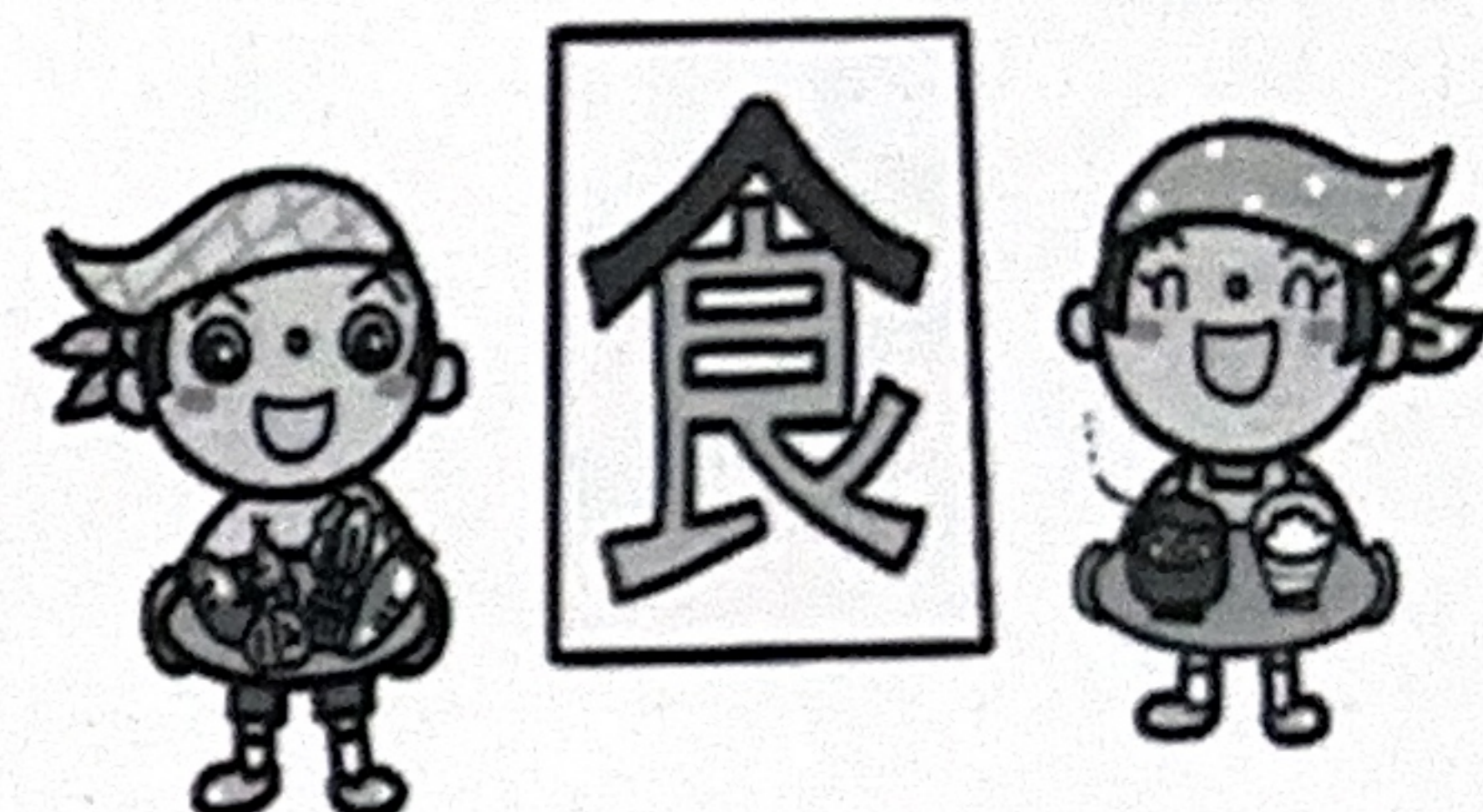
かむって、すばらしい・・・!

よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたり、むし歯を予防したりする働きがあります。また、食べものの栄養が吸収されやすくなり、体や心に良いことがたくさんあります。



人を良くする「食」～食育月間に寄せて～

毎年6月は「食育月間」です。「食」という字は「人を良くする」とも読めます。食事は子ども達の心身の健康づくりの基礎となります。栄養面のみならず、豊かな心や社会性、判断力を育てるためにも「食育」は非常に重要です。それぞれの「食」を見直し、大切さについてもあらためて考えてみましょう。

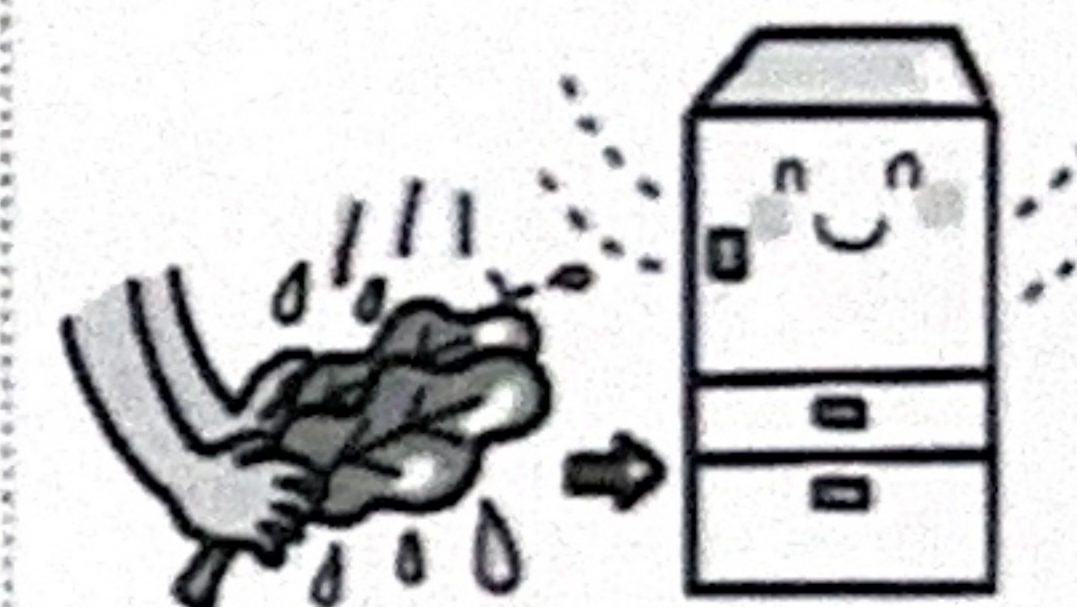


梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには...

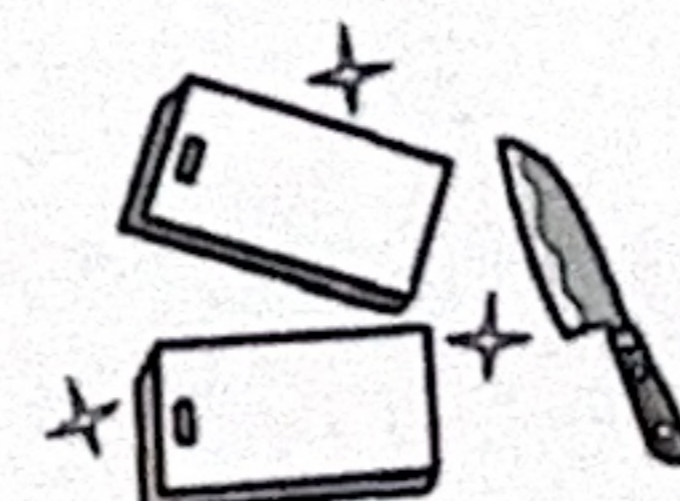
こんなことに 気をつけ ましょう



食事の前、調理の前にはせっけんをよく手を洗いましょう。



野菜や果物は流水でしっかり洗いましょう。カットした野菜や果物は冷蔵庫で保管しましょう。



生肉や魚を扱ったまな板や包丁で野菜や果物など火を通さないものを切つてはいけません。生肉などは一番最後に切るか、できれば調理器具を分けて使うようにしましょう。



生のまま食べず、中までしっかり火を通してから食べるようにしましょう。調理をしたら、なるべく早く食べきりましょう。



ふきん、たわし、スポンジなども使った後はすぐに洗剤と流水でよく洗いましょう。よく乾かして保管し、定期的に殺菌・消毒をしましょう。

栄養士のつぶやき

6/4～6/10は、歯と口の健康週間です。9日(火)には、「かみかみふりかけ」を提供予定です。歯の健康に欠かせないカルシウム・ビタミンDが含まれるちりめんじゃこと噛む力を強くする昆布が入っています。

また、6月は「紫陽花」がきれいに咲き誇る季節です。雨の日が多くなる梅雨の時期の代表的な魚は「いわし」です。11日(木)は「入梅給食」として、ゆかりごはん・いわしのつけあけを提供予定です。6月の給食も楽しみにしててください!