

# 6月給食だより

令和7年 6月号  
江戸川区立 春江小学校  
学校長 小林 麻子  
栄養士 原村 恵

梅雨の季節がやってきました。梅雨は気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。

食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣を身に付けましょう。

食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気を付けることが大切です。

## 《6月の給食目標》

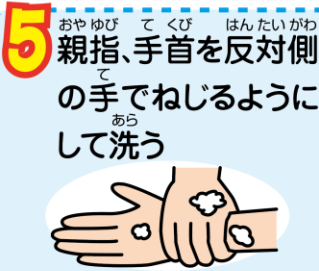
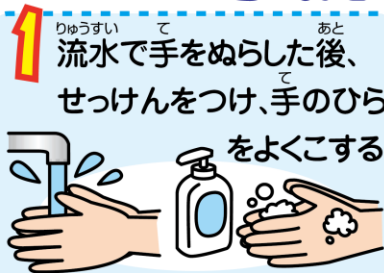


衛生に気を付けましょう



## 感染症・食中毒予防の基本！

### 正しい手洗い方法を確認しよう



## グリーンピースの鞘むき

5月14日は、2年生が授業でグリーンピースを鞘むきしました。鞘をむく作業をととても楽しんでいる様子で、「これを全部むいたよ！」「小さいのがあった！」など笑顔でお話してくれる子供たちがたくさんいました。

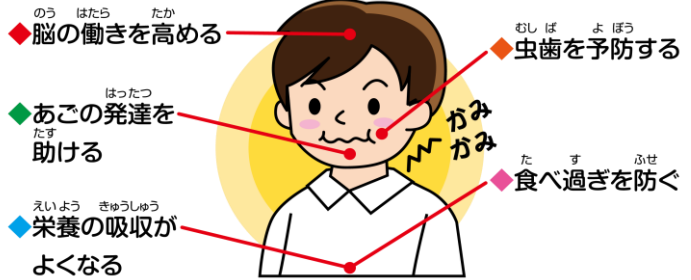
この日の給食ではむいてもらったグリーンピースで、グリーンピースごはんを提供しました。苦手だけど頑張ってむいたから少し食べてみたという子もいて、良い経験になったのではないかと思います。





食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

## 「よくかむ」ことで得られる効果



## かむ習慣をつけるには?

★ 一口 30 回を  
意識し、よく  
味わって食べる

★ 食べ物を水分で  
流し込まない

★ かみごたえのある食べ物  
を取り入れる



6月10日(火)は、歯と口の健康週間にちなんだ献立を提供します!

## 《献立》

- ・ごはん
- ・ししゃものごま揚げ
- ・ちりめんじゃこの和え物
- ・根菜のみそ汁
- ・牛乳

ししゃも・じゃこには、丸ごと食べることができる小魚です。小魚の骨には、丈夫な歯を作るために必要な「カルシウム」がたくさん含まれています。

また、ししゃもだけでなく、ちりめんじゃこにも「カルシウム」が含まれています。よく食べて、良い歯を作りましょう!

6月20日(金) 岩手県の郷土料理

## 《盛岡じゃじゃ麺》

岩手県盛岡市発祥の料理です。うどんの上に甘辛く味付けた肉みそ、ネギ、きゅうりなどを乗せて作ります。

## 《けんちん汁》

けんちん汁は小さく切った人参、大根、ごぼうなどの野菜と豆腐を炒め、醤油で味付けした汁物です。岩手県では豆腐をよく炒めてそぼろ状にするのが特徴です。そのため、家庭で硬めの手作り豆腐を使うことが多かったそうです。

6月23日(月) アメリカの料理

## 《フレンチトースト》

いくつかの説がありますが、アメリカのニューヨークで生まれた料理ともいわれています。

## 《チリコンカン》

アメリカの国民食ともいえる料理です。肉や豆、野菜を、トマトとチリパウダーなどのスパイスで煮込んで作ります。

## 《チョップドサラダ》

ニューヨーク発祥の、材料を細かく刻んだ、スプーンで食べることのできるサラダです。