

# 6月 給食だより

令和8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



**1** 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする

**2** 手の甲を伸ばすようにこする

**3** 指先、爪の間を念入りにこする

**4** 指の間を洗う

**5** 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

**6** 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに!

爪はあらかじめ短く切っておきましょう

## グリーンピースの鞘むき



5月15日(金)は、2年生が授業でグリーンピースの鞘むきを行いました。鞘をむく作業を楽しんでいる様子で、「むき終わった!」と報告してくれる子供や、「大きさが違う!」「小さいのがあった!」など、気付いたことを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をごはんに入れて、「グリーンピースごはん」として提供しました。

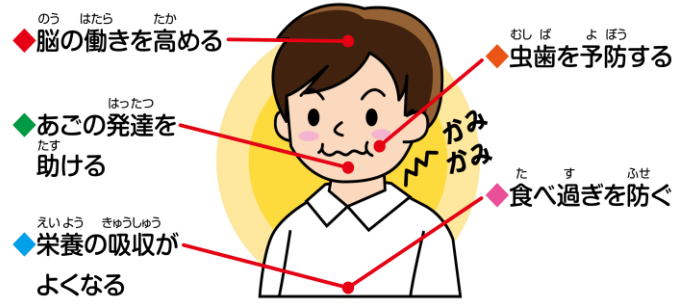


# おいしく食べるために、健康な歯を保とう!



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。また、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。食べる時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ましょう。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食方にも気を付けましょう。

## 「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4日(木)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 ・わかさぎの揚げ物
- キャベツの一味醤油和え
- 根菜のみそ汁 ・牛乳

わかさぎは、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。

6月3日(水) 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・ニューヨークの酒屋店主ジョーゼフ・フレンチが命名した料理である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でできるサラダです。

6月29日(月) 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した肉みそ、きゅうりなどをのせて作ります。

《けんちゃん汁》

けんちゃん汁は、小さく切った人参、大根、ごぼうなどの野菜と豆腐を油でよく炒め、醤油で味付けした汁物です。肉は入れず、豆腐を油でよく炒めてそばろ状にするのが特徴です。そのため、「けんちゃん汁」に入れる豆腐は、硬めの手作り豆腐を使う家庭が多かったそうです。