

6月給食だより

令和6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》

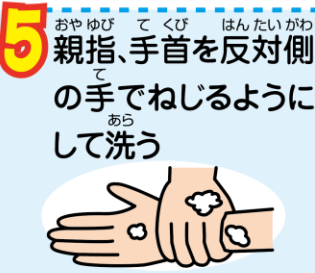
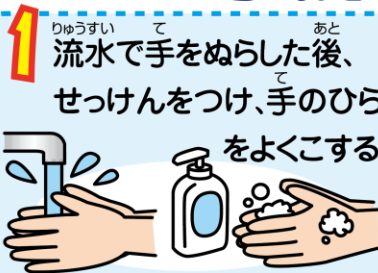


衛生に気を付けましょう

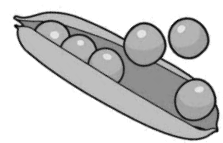


感染症・食中毒予防の基本！

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



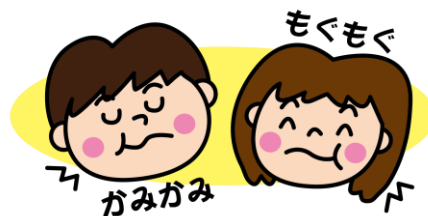
5月28日に実施予定だったグリーンピースの鞘むきの授業は中止となりましたが、給食室で生のグリーンピースの鞘をむき、グリーンピースごはんにして提供しました。

今が旬であるグリーンピースならではの食感や風味を感じられたかと思います。ぜひ感想などご家庭で聞いてみてください！



ゆっくりよくかんで食べていますか？

がつ つか とおか は うち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。



よく噛んで食べるとだ液がたくさん出てきて、食べ物飲み込みやすくするお手伝いをしてくれ

ます。さらに虫歯の予防や消化を助けてくれる働きがあります。なにより食べ物の味がよく

わかって美味しく感じることができます。一口30回を意識してよく噛んで食べましょう！



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7日(金)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
- ・わかめとじゃこのおかかふりかけ
- ・ししゃものごま揚げ
- ・ひじきとツナの和え物
- ・根菜のみそ汁



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、ひじきにも「カルシウム」が多く含まれています。よく食べて、良い歯を作りましょう！

6月5日(水) アメリカの料理

《フレンチトースト》

名前からフランス料理のイメージがありますが、アメリカのニューヨークで生まれた料理です。

《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、スプーンで食べるのでできるサラダです。

6月25日(火) 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。