

給食だより 6月

令和7年6月17日発行
江戸川区立小岩第一中学校
校長 青山 昭広
栄養士 外山 めぐみ

食は生きる上での基本です



世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。

そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはんを、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



健康な体づくりは「よくかむ」ことから！

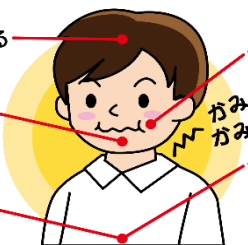


食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。

食を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

- ◆脳の動きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



衛生に気をつけよう

梅雨に入り、これからは気温と湿度が高くなる日が増えます。天候が不順で人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。いつにも増して食中毒予防を意識しながら、換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかり継続していきましょう。

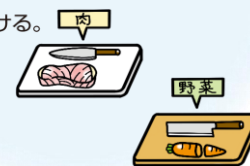
食中毒予防3原則と学校給食

①つけない

料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。



まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。



②ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



保存するときは小分けにして素早く温度を下げる。

35℃前後の生温かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。

調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる。



給食では衛生管理上、肉や魚を調理場で切ることはありません。あらかじめ分量で切っていただいたものを納品してもらいます。

③やっつける

生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。



肉の生焼けには十分に注意しましょう。



給食ではサラダに使う野菜も含め、原則、すべての食材を加熱しています。そして中心温度計を使って、内部までしっかり熱が通ったことを確認・記録しています。



令和7年6月23日～30日 《献立表と主な材料》

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料。
★印はアレルギー対応食品です。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える			
23月	卵ときくらげのピリ辛丼 飲用牛乳 きゅうりの中華サラダ 中華スープ	★豚こま ★たまご 鶏こま	飲用牛乳 生ワカメ ★しらす干し	精白米 粒麦 でん粉 じゃがいも 緑豆はるさめ	サラダ油(米) ごま油	にんじん こまつな	しょうが にんにく 黒きくらげ たけのこ ★きゅうり ★もやし 干し椎茸 玉葱 はくさい
24火	ごはん 飲用牛乳 鰯のかば焼き キャベツの香り和え 豆乳入りみそ汁 小玉スイカ (1/24)	★まいわし 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ ★豆乳	飲用牛乳	精白米 粒麦 でん粉 小麦粉 三温糖	揚げ油(大豆) 白ごま	にんじん こまつな	しょうが キャベツ ★きゅうり ★もやし しょうが レモン汁 だいこん 玉葱 ★小玉スイカ
25水	ホットドック 飲用牛乳 リエージュワーズ(ポテサラ) ワートルゾーイ(スープ)	★ドッグ用ウイナー ★ベーコン 鶏こま ★たまご	飲用牛乳 ★牛乳・調理用 ★生クリーム(乳)	胚芽パン じゃがいも 米粉	マーガリン サラダ油(米)	こまつな さやいんげん パセリ にんじん	キャベツ 玉葱 にんにく セロリー はくさい
26木	麦入りご飯 飲用牛乳 鶏と厚揚げの味噌炒め ハムともやしの酢醤油和え 沢煮椀 果物(河内晩柑1/6)	鶏こま 生揚げ 白みそ ★ボンレスハム ★豚せん切り	飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) ごま油	ピーマン にんじん こまつな	しょうが キャベツ ★もやし ★きゅうり 玉葱 だいこん えのきたけ ★河内晩柑
27金	冷やしたぬきうどん 飲用牛乳 ちくわの二色揚げ 大根のごまドレ海藻サラダ 果物(冷凍みかん)	★豚こま 生揚げ 凍り豆腐 ★焼き竹輪 ★ボンレスハム 冷凍わかめ	飲用牛乳 あおのり	冷凍うどん 三温糖 小麦粉 さとう	揚げ油(大豆) 白ごま サラダ油(米) ごま油 白すりごま	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ だいこん ★きゅうり ホールコーン(冷) えのきたけ ★冷凍みかん
30月	おかかご飯 牛乳飲用 鱒の白雲のせ焼き いそ和え 具だくさん汁	おかか ★サケ ★豚こま 木綿豆腐 冷凍わかめ 白みそ	飲用牛乳 ★ピザチーズ きざみのり	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく	白ごま マヨネーズ(卵無) サラダ油(米)	にんじん こまつな	玉葱 はくさい ★もやし だいこん ねぎ

ペットボトル飲料の持ち歩きで注意すること

暑い時期は、水分補給のために、ペットボトル飲料を飲むことが多くなります。しかし、扱い方を間違えると、食中毒の危険もあります。

ペットボトルは、直接口をつけて飲むため、口の中の細菌などがボトル内に入ってしまいます。細菌は、温度、水分、栄養の3つがそろって増殖します。例えば、飲み残したミルクコーヒーで実験した場合、気温30°Cの設定で、糖分やたんぱく質を栄養として、48時間後には、細菌が3億個以上に増加しました。食中毒を防ぐためには、ペットボトル飲料は早めに飲み切る、コップが用意できる時にはコップに注いで飲む、長時間放置したものは飲まないことなどに注意しましょう。

参考資料 栃木県宇都宮市衛生環境試験所HP 『新編 新しい技術・家庭家庭分野 自立と共生を目指して』志村結美 上野颯子ほか80名著 東京書籍刊ほか

