

6月の給食だより

令和4年5月31日
台東区立黒門小学校
校長 石田 隆

梅雨入りとなるこれからの時季は、とくに食中毒の予防が大切になります。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことができません。特に子供の時期の食生活は生涯を通しての健康づくりの礎となります。様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健康的で心豊かな食生活を実践できるようにすることが「食育」の目標です。

6月4日から歯と口の健康週間が始まります。

歯ごたえのあるものや、歯を丈夫にする食べ物をよくかんで食べるように心がけましょう。また、お家では食後に必ず歯みがきをしっかりとしましょう。



きたえよう! 「かむ力」

かむ力をつけるために、歯ごたえのあるものも、食べましょう

かむ力をつけると、よくかんで食べることができます。よくかんで食べると、だえきがたくさん出て、むし歯をふせいでくれたり、消化を助けてくれたりと、体によいことがたくさんあります。

よくかんで食べることができるよう、歯ごたえのあるものを食べて、かむ力をきたえましょう。



6月の行事食



3日(金) かみかみ給食 『かみかみごはん』

さきいかを使った混ぜご飯です。さきいかは、よく噛むことでおいしい味わいが広がります。一口30回を目標に、よく噛んで食べましょう。

10日(金) 入梅 『いわしの梅煮』



入梅とは、暦の上での梅雨入りの日です。

梅雨は、梅の実が熟す頃に降る雨ということなので、梅を使った献立です。

『いわしの梅煮』は、いわしを梅干しと調味料で煮て作ります。

21日(火) 夏至 『たこめし』



夏至は、一年で一番昼間の時間が長い日です。

関西地方では、この日に「たこ」を食べる風習があります。



30日(木) 夏越の祓 京都の料理 『関西風湯葉のすまし汁』

夏越の祓とは、一年の半分にあたる6月30日に、半年の厄を払い、残り半年の無事を願う神事です。神社に大きな茅の輪が据えられ、参拝者はこの輪をくぐって厄除けをします。この日は京都の「湯葉」を使った献立です。

6月の給食目標 「手をきれいにしよう・よくかんで食べよう」

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節です。おなかを壊さないように、学校でも手をきれいに洗って、ハンカチ・ランチョンマットは毎日洗濯したものを持ってきてきましょう。

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!