

6月 給食だより

さいたま市立見沼小学校

令和7年6月号

梅雨の季節がやってきました。ジメジメと湿度が上がってくるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。食事前の手洗いうがい、清潔なハンカチを身に付けるなど身近なことに気を付けていきましょう。

しっかりよくかんで食べていますか？

ひと口食べたら、何回かんでから飲み込んでいますか？子どもたちには、「最低でも20回、30回以上かめるといいね」とお話ししています。6月4～10日は、『歯と口の健康週間』です。かむことのよさを見直し、日頃からかむことを意識しながら食べるようしましょう。

かむことの効用

弥生時代の「卑弥呼」の食事はとてもかたい食べ物が多かったと言われています。よくかむことの効用は「ひみこののはがいーぜ」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

① 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



② 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。



③ 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と一緒に食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



④ 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



⑤ 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



⑥ 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。



かみごたえアップ大作戦！



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

給食で世界を旅しよう

今月のテーマ：韓国



6月27日に実施予定です！

- ★ごはん
- ★韓国とり
- ★タッカルビ
- ★チョレギ風サラダ

給食では毎月世界で食べられている料理を、子どもたちが食べやすいようにアレンジして提供しています。今月のテーマは「韓国」です。また、給食提供日当日には給食委員会が国に関する紹介を全クラスに行ってています。子どもたちがさまざまな食について知り、味覚の幅を広げる機会になってほしいと思います。



さくらえびと枝豆のたきこみご飯

【材料・切り方（小学生4人分）】

材料	4人分
精白米	2合
清酒	1 g (小さじ3分の1)
桜エビ（乾燥）	10 g
※干しえびでも可	
白だし	32 g (大きじ2)
むきえだまめ	10 g (20粒くらい)

【作り方】

- ① 米に、酒、桜エビ、白だし、枝豆を入れ、炊飯器の目盛りまで水を足して炊飯します。

料理研究家のりゅうじさんの「バズレシピ」を参考にして、給食用に考案しました。子どもたちもとてもよく食べていました。桜エビには、成長期に欠かせない栄養素であるカルシウムがたっぷりふくまれています。子どもたちが苦手そうな食品もおいしく食べられるように給食でも工夫していきます。



✿キリトリ✿

学級担任→栄養教諭まで

ぜひ作った感想を教えてください！質問等でも構いません。

年 組氏名 _____