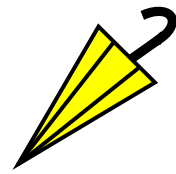


6月給食だより



令和8年5月29日
品川区立鈴ヶ森小学校
校長 吉野 早織

梅雨入りが近付き、じめじめとした蒸し暑い日が続いています。多くの児童が半袖の服を着用するようになり、校内でも夏の気配を感じます。

さて、給食室もこのところ、気温が上昇しており、蒸し暑い環境となってきました。6月は細菌を原因とする食中毒が多発する時期なので、給食室では引き続き衛生管理を徹底し、安心・安全な給食を作っていきます。調理員さんはこれからの時期、とても暑い中で給食を作ってください。廊下などで会った時にはしっかり挨拶をするように心掛けましょう。

6月の特別な献立

2日 世界の料理～インドネシア～ ナシゴレン風ごはん・サテアヤム・ソトアヤム

ナシゴレン風ごはん	インドネシア語でナシ=ごはん、ゴレン=炒める(揚げる)という意味で、インドネシアで広く食べられているスパイスのきいた炒めごはんです。
サテアヤム	インドネシア語でサテ=串焼き、アヤム=鶏肉という意味で、インドネシアでよく食べられる鶏肉の串焼きです。
ソトアヤム	インドネシア語で、ソト=スープ、アヤム=鶏肉です。鶏肉や春雨を使ったスープで、香辛料をきかせた味付けが特徴です。

※安全管理の面から、サテアヤムは串およびピーナッツソースは使用しません。

12日 郷土料理～岐阜県～ 鶏ちゃん・すったて汁・五平餅

今月は「岐阜県」の郷土料理から、鶏ちゃん・すったて汁・五平餅を作ります。鶏ちゃんは鶏肉と野菜を特製のたれで炒めた料理です。すったて汁はすった大豆に味噌や醤油で味をつけた汁物です。五平餅はつぶしたお米を丸め、串に巻き付けてたれをつけて焼いた料理です。

※安全管理の面から、五平餅は串を使わずに作ります。

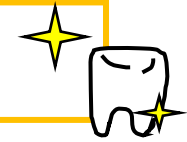


25日 食育活動給食 とうもろこし

1年生がとうもろこしの皮むきに挑戦します。1年生がむいたとうもろこしは給食室で洗って、切って、おいしく蒸します。夏の味覚に触れましょう。



歯と口の健康週間



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯や口の健康についての知識を増やし、正しい習慣を身に付けることで、長く健康な歯や口を使えるようにすることを目的としています。給食だよりでも歯と口の健康についての知識をご紹介します。

歯の健康を守るには、みなさん知ってのとおり、まずは歯みがきが大切です。しかし、歯の健康に関係があるのは歯みがきだけではありません。実は「食事」も関係しています。

口や歯をきれいにするのは歯ブラシだけじゃない!

人間のだ液(つば)には口の中をきれいにするという役割があります。だ液は自分の口や歯について食べ物のかすなどのごみをきれいに流してくれます。だ液が多い人は虫歯になりにくいと言われるほどです。

だ液をしっかりと出すためにはどうしたらいいの?

だ液の量を多くするためにできることで、取り組みやすいのは以下の3つです。

①よくかむ

➡「食べ物をかむという刺激」がだ液を出すのに役立ちます。

②水分をしっかりとる

➡だ液を作るには材料として水分が必要です。



③口を開けた呼吸ではなく、口を閉じて鼻で呼吸をする。

➡だ液を出すには口の中を乾かさないようにすることが大切です。

これからも長く、健康な歯と口でおいしくごはんを食べることができるよう

今のうちから健康的な習慣を身に付けましょう。