



給食たより

令和7年5月30日
大田区立松仙小学校
校長 早見 泰一



6月の給食

- 2日(月)…沖縄県の郷土料理である、タコライスとにんじんしりしりを作ります。
- 10日(火)…今年の入梅は6月11日(水)で、暦上の梅雨入りの日です。給食では、カリカリ梅を混ぜたそばろ丼や、梅雨の時期に咲くあじさいをイメージしたゼリーを作ります。
- 16日(月)…韓国料理のクッパと、チャプチェを作ります。
- 24日(火)…和歌山県の郷土料理である、新しょうがを使用したしょうがめしと、すろっぽを作ります。
すろっぽは、人参や大根を千切りより少し太い千六本に切って作る料理で、千六本がなまって名づけられたとされています。
- 30日(月)…小麦粉生地にはスパイスの効いた具を包んで揚げた、ブラジル料理のパステウを作ります。

歯と口の健康週間

6月4日(水)～10日(火)は、歯と口の健康週間です。給食では、4日(水)にかみかみ献立として、「玄米いりごはん」や、ごぼうやするめいかを使用した「かみかみあえ」など、かみごたえのある食材を使った料理を作ります。よくかんで食べることの大切さを知り、かむことを意識しながら食べましょう。

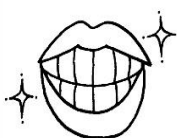
かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



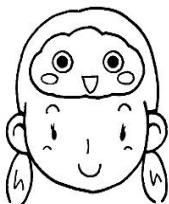
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

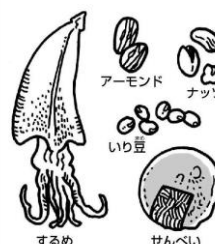
◇脳を活発にして、記憶力をアップ



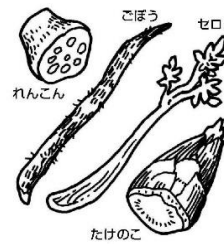
しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の動きが活発になります。

＜かみごたえのある食べ物＞

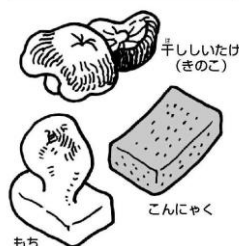
硬いもの



食物繊維が多いもの



弾力性のあるもの



食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べることで、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。

