

給食だより 6月号

令和8年6月2日
港区立高輪台小学校

この時期はジメジメと暑い日や肌寒い日などもあり、朝晩と日中の寒暖差も大きいことから、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活をして免疫力を高める、脱ぎ着できる上着で体温調節をするなど、風邪をひかないように工夫して過ごしましょう。また、梅雨時といえば食中毒事故が起こりやすい時期です。高温多湿な気候は、食中毒の原因菌・ウイルスにとって活動しやすい条件の一つです。給食室では、万が一にも事故を起こさぬよう、食品の取り扱いに十分気を付けて給食を作っています。

6月は牛乳月間です!

6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

今日の牛乳どんな味?

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。



体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



牛乳は「農産物」!



農産物以外の食品



とうもろこしの皮むき

6月26日に、1年生が皮をむいたとうもろこしが給食に登場します。今が旬のとうもろこしをご家庭でもぜひ味わってみてください。給食ではルールがあるためすべての皮を取ってから加熱しますが、家庭で加熱するときは皮を少し残したままの方が甘みが逃げずおいしいです。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食へる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは...

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食中毒に気を付けましょう

6~8月の高温多湿な季節には、細菌による食中毒が起こりやすくなっています。毎日の食事でも起こってしまう可能性があるため、食品を扱う際には十分注意しましょう。家庭での食中毒予防のポイントを紹介します。

家庭でできる食中毒予防のポイント

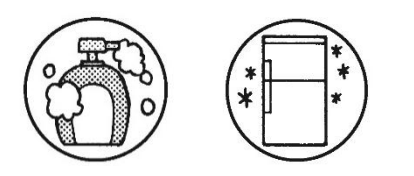
食中毒は、家庭でも発生する危険性があります。予防のポイントをチェックして、清潔な環境を整えましょう。



食品購入	家庭での保存	下準備
生鮮食品は新鮮なものを購入し、肉汁や魚の水分が漏れないようにわけて包みましょう。	冷蔵や冷凍が必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ、早めに使いましょう。	肉や魚を切った包丁やまな板で、そのまま生で食べる食品を切るのはやめましょう。
調理	食事	残った食品
加熱をする時は、中心部が75℃で1分以上が目安です。しっかり火を通しましょう。	食事の前には石けんでしっかり手を洗い清潔な食器や器具を使って食べましょう。	残った食品は小分けにして保存し、時間がたっているものは食べるのをやめましょう。

食中毒予防の三原則

気温や湿度が高くなると、細菌性の食中毒の発生が多くなります。予防するためには、石けんでしっかり手を洗い(つけない)、食品は低温で保存し(増やさない)、しっかり加熱する(やっつける)ことが大切です。



カルシウムの量



カルシウム貯金をしよう

