



# 6月給食だより

## No. 2

令和2年6月10日  
調布市立 石原小学校  
校長 江原 幸一  
栄養士 岩崎 可愛

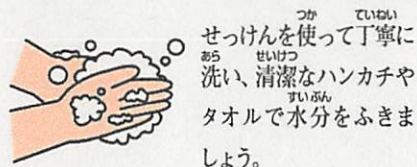
12日(金)までは、お弁当方式の簡易給食です。15日(月)からは通常配膳の給食になります。給食当番も始まります。

だんだん蒸し暑くなってきました、食中毒も多くなる時期です。新型コロナウイルスの感染予防も含め、手洗いのタイミングや洗い方を見直しましょう！

6月は「食育月間」です。「生きる」ために重要な食事について、この機会に考えてみませんか？食育月間とは別に、毎月19日は「食育の日」となっており、石原小学校では今年度も「かみかみメニュー」を実施します。よくかんで食べると、体にとっていいことがいっぱいあります。普段の食事から、「よくかむ」ことを意識して食べられるといいですね！

## 手洗いは、食中毒や病気の予防の基本です！

食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気の予防の第一歩です。



## 手洗いのタイミング こんな時は必ず手を洗いましょう



## 6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう～

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれていますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

## 食育とは(食育基本法より)

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、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、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

## 食育で育てたい 食べる力



出典：内閣府「食育ガイド」

## よくかんで食べると、こんないいことがあります！



## よくかんで食べるコツ



# こんだてカレンダー 6月②

※使用食材については裏面の「詳細こんだて表」でご確認ください。

| 月<br>15日                                                         | 火<br>16日                                                  | 水<br>17日                                                                                                                     | 木<br>18日                                      | 金<br>19日                                                 |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| ぎゅうにゅう<br>カレーライス<br>だいこんと<br>ツナのサラダ<br>オレンジゼリー                   | ぎゅうにゅう<br>はちみつ<br>レモントースト<br>トマトシチュー<br>コーンサラダ            | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>なまあげとぶたにくの<br>みそいため<br>れいとうみかん                                                                              | ぎゅうにゅう<br>パン<br>じゃがいもの<br>こめこグラタン<br>キャベツのスープ | ぎゅうにゅう<br>もぐもぐ<br>カミナリごはん<br>みずなとささみの<br>うめサラダ<br>かみなりじる |
| 22日                                                              | 23日                                                       | 24日                                                                                                                          | 25日                                           | 26日                                                      |
| ぎゅうにゅう<br>いわしの<br>うめてりどん<br>ほうれんそうの<br>のりあえ<br>とうがんのスープ<br>さくらんぼ | ぎゅうにゅう<br>じゃこトースト<br>カポナータ<br>フレンチサラダ                     | ぎゅうにゅう<br>ひじきごはん<br>いかの<br>レモンソースかけ<br>ようふうきんぴら                                                                              | ぎゅうにゅう<br>トマトスパゲティ<br>パリパリサラダ<br>スイートピーズ      | ぎゅうにゅう<br>シーフードピラフ<br>なつやさいの<br>ミートチーズやき<br>コーンスープ       |
| 29日                                                              | 30日                                                       | <div data-bbox="745 823 1288 1086" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1303 823 1608 1086" data-label="Image"> </div> |                                               |                                                          |
| ぎゅうにゅう<br>ソフトフランスパン<br>さけのこうそう<br>パンこやき<br>ポトフ                   | ぎゅうにゅう<br>なつやさいの<br>カラフルまぜすし<br>とうふと<br>あおなのすましじる<br>みなづき |                                                                                                                              |                                               |                                                          |

夏バテ  
防止  
メニュー

季節の行事食  
「夏越の祓」



## <今月のこんだてより>

### 19日(金)…かみかみメニュー

石原小では毎月19日の「食育の日」に合わせて、「かみかみメニュー」を実施しています。食べ物はよくかんで食べないと、せっかくの栄養も、うまく体に取り込むことができません。普段からよくかんで食べる習慣をつけましょう!

「もぐもぐカミナリごはん」は「よくかんで食べてほしい」というコンセプトで考えられた給食メニューです。大豆やさつま芋などをカラッと揚げて、甘辛いタレと一緒にごはん混ぜます。

### 22日(月)…夏バテ防止こんだて

21日は夏至で、「春が終わって夏が始まる日」です。一年で最も昼の時間が長い日でもあります。食欲がなくなり、体力も落ちてしまう時期なので、暑さに負けずに元気に過ごせるように「夏バテ防止メニュー」にしました。

「梅てり丼」の梅干しやはちみつには疲労回復効果があります。またスープに入っている「冬瓜」は冷却効果があり、旬の果物のさくらんぼにはカリウム・鉄・葉酸が多く、貧血予防の効果があります。

### 30日(火)…「夏越の祓(なごしのはらえ)」季節の行事食

一年の折り返しとなるこの日に、「この先も無事に過ごせますように」という願いを込めて行われる行事で、「水無月(みなづき)」という和菓子を食べる習慣があります。

旧暦の6月1日に氷を口にすると夏バテしないという言い伝えから、氷の節句として暑気払いをしていましたが、昔は氷はとても貴重だったため、氷のカケラに似せて作った三角形のうしろに、厄払いの意味の小豆のせた菓子を「水無月(みなづき)」と名付けて代用したのが由来です。

給食室で「水無月」を手作りします! 味わって食べましょう!



かんせんよぼう  
感染予防  
&  
しょくちゅうどくよぼう  
食中毒予防

## 手洗い

