

# 6月給食たより

令和3年5月28日  
調布市立北ノ台小学校  
校長 箱崎 高之  
栄養士 永野 千早

梅雨の季節となりました。じめじめした蒸し暑い日が続くようになり、体調を崩しやすい時期です。食欲も落ちがちになりますが、バランスのよい食事を心がけ、夏本番に向けて元気に過ごしましょう。

## 食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまですが、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

## 食中毒予防の三原則


<p><b>付けない</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●手をきれいに洗う。</li> <li>●野菜や果物は流水で洗う。</li> <li>●調理器具は清潔なものを使う。</li> <li>●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。</li> <li>●加熱しないで食べる物（生野菜など）から取り扱う。</li> </ul>	<p><b>増やさない</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●生ものや自分で作った料理はできるだけ早く食べる。</li> <li>●すぐに食べない時は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。</li> </ul>	<p><b>やっつける</b></p>  <p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。</li> <li>●生の肉・魚を切った包丁やまな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。</li> </ul>
---	--	---

### 《給食費の振替について》

6月の給食費振替日は7日(月)です。未納となりませんよう、残高の御確認をお願いします。各学年の振替額は、以下のとおりです。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
振替額	8,900円	4,450円	4,650円		4,850円	

## 6/4~6/10 歯と口の健康週間 歯の歯の病気を防ぐ食生活のポイント

<p><b>よくかんで食べる</b></p>  <p>かみごたえのあるものを取り入れましょう。</p>	<p><b>おやつは時間と量を決めて</b></p>  <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p><b>食べたらしっかり歯をみがく</b></p>  <p>フッ化物配合の歯みがき粉やデンタルフロスが効果的です。</p>	<p><b>栄養バランスを意識する</b></p>  <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
--	--	--	--

## 6月のこんだてより

**4日(金) かみかみメニュー**  
「歯と口の健康週間」にちなんで、「よくかんで食べること」を心がけられる献立にしました。カルシウムが多い小魚や大豆、小松菜などを取り入れています。

**11日(金) 入梅**  
「入梅」は、梅雨に入る目安の日とされています。登下校は大変だし、外で遊べないし…と雨の日は憂鬱になってしまいますが、農作物にとっては恵みの雨です。そのため、農家の方にはとても大切な季節とされてきました。給食では、この時期にきれいな花を咲かせるあじさいを、2色のぶどうゼリーとナタデココで表現します。

**30日(水) 夏越の祓**  
「夏越の祓」は、1年の折り返しとなる6月30日に行われる行事です。「この先の半年も無事に過ごせますように」という願いを込め、「水無月」という和菓子を食べる習慣があります。

## オリンピック・パラリンピックこんだて

1か月後から始まるオリンピック・パラリンピックに向けて、調布市の小学校で行われた料理コンテストの受賞作品を作ります! コンテストのテーマは「伝えよう世界の食文化～給食で食べたい私が調べた世界の料理～」です。日本の郷土料理や、いろいろな国の料理を知るきっかけになると嬉しいです!

- ◆23日(水) 宮崎県の郷土料理「冷汁」
- ◆24日(木) イタリアの料理「カチャートラ」