



# 給食だより 6月号

令和7年5月30日(金)  
足立区立亀田小学校  
校長 井上 龍夫  
栄養士 濱園 愛

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。



## かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないとのみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。



## 食後の歯みがき習慣

歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないままですと、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。

## どうして起こる？ 食中毒

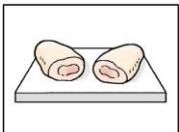
食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

### 〈食中毒が発生するおもな原因〉

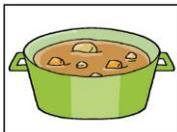
傷がある手で調理したもの



室温で長時間加熱が不十分な肉



室温で長時間放置した料理



### 食中毒予防の基本 手洗い

手は、さまざまなものに触れるので、気づかないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは、水で洗うだけでは、取り除けません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、せっけんを使って、洗いましょう。

## た ものがたりきゅうしょく 食べ物語給食



6月の読書旬間に合わせ、本の中に登場する食べ物を給食で出す「食べ物語給食」を行います。図書室に特設コーナーも作ります！

- 6/2 「ぶるぶるひやひやゼリーのプール？」
- 6/3 「どこからきたの？おべんとう」
- 6/4 「そろまめくんのベッド」
- 6/5 「精霊の守り人」
- 6/6 「5分後においしいラスト」
- 6/7 「千両みかん」
- 6/10 「じゃがいもぼとくくん」
- 6/11 「料理をしてはいけないなべ」
- 6/12 「グラタンばあさんとまほうのあひる」
- 6/13 「給食アンサンブル2」



## 野菜の日メニュー 鶏ごぼうピラフ(4人分)

米	2.5 合	人参(千切り)	1/3 本
塩	小さじ 1/3	冷凍グリーンピース	大さじ 1
固形コンソメ	1 個	しょうゆ	大さじ 1/2
バター(炊きあがり用)	小さじ 1 強	塩・こしょう	小さじ 1/3・少々
鶏ひき肉	50 g	白ワイン・水	小さじ 2・100 cc
ごぼう(千切り)	1/4 本	サラダ油	小さじ 2

### 作り方

- 下準備) ごぼうは、切ったら水にさらしてあく抜きする。グリーンピースはボイルする。
- フライパンに油を熱し、ごぼうを炒め、しんなりしてきたら人参を加えて炒める。
  - ①にひき肉を加え、ポロポロになるように炒め、調味料と水分を加える。
  - 味が馴染んだら火を止め、具と煮汁に分ける。
  - 炊飯器に、米・塩・固形コンソメ・③の煮汁を入れ、2.5合のメモリまで水を注いだら炊飯スイッチを入れる。
  - 炊きあがったら、③の具とバター、ボイルしておいたグリーンピースを混ぜ、器に盛ったら完成！！