

# 6月給食だより



令和7年5月30日  
品川区立芳水小学校  
校長 高木 圭一  
栄養士 篠宮 純子

6月は雨が多くなり、湿度や気温が上がってくるので食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節になります。手洗いなど身近な衛生管理に気を付けて元気に過ごしましょう。



6月4日(水)～10日(火)は歯と口の健康週間

よくかんで食べると、食べ物の味がよく分かっておいしく感じられるだけでなく、体にとっていいことがたくさんあります。よくかんで歯と口の健康を守りましょう！



よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出た液の動きで、むし歯を予防します。	

## 6月3日(火)「あじの日」

あじの旬は、5月～7月の初夏から夏にかけてです。また、漢字の「鮓」に「参」が含まれていることから6月3日という日が選ばれたそうです。

今が旬のあじを、おいしく味わって食べましょう！

## 6月6日(金)入梅こんだて

「入梅」とは暦の上での梅雨入りの日です。「梅」という漢字が入る由来は、この時期に梅の実が熟すからとされています。11日が入梅ですが、給食では、6日(金)に入梅献立として梅ごはんを提供します！

## 6月の給食目標

衛生に気を付けよう！



## 食中毒にご注意ください

### 食中毒予防の3原則

<p><b>つけない</b></p> <p>調理や食事の前には石けんを使って手をしっかり洗いましょう。また、生の肉や魚を切ったまな板や包丁はすぐに洗ったり、食べ物によって調理器具を使い分けたりしましょう。</p>	<p><b>増やさない</b></p> <p>調理後の料理は早めに食べるようにし、保存する時は冷蔵庫や冷凍庫を使いましょう。ただし、細菌は冷蔵庫の中でもゆっくりと増殖します。早めに食べきるようにしましょう。</p>	<p><b>やっつける</b></p> <p>ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、食品は中心部まで十分に加熱するようにしましょう。また、使った調理器具は熱湯などで殺菌・消毒して、しっかり乾燥させましょう。</p>
--	---	---



## 給食の様子



学年が上がると給食の量が増えますが、どの学年もよく食べていて残菜も少ないです！特に主食(ごはん、パンなど)の残菜が去年よりも減っています。野菜や汁物も減るといいなと思います。1年生も配膳や給食の味に少しずつ慣れてきたようです。「いつもおいしい給食ありがとう！」と伝えてくれる児童もいます。

これからも児童の様子を見守り、安心安全な給食を届けられるよう、尽力してまいります！