

6月給食だより

いたばし しょくいく
板橋区食育キャラクター



令和7年5月30日
板橋区立緑小学校

6月は雨が降り、気温や湿度が上がるため食中毒が増える時期です。

また、季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。手洗い・うがいを心がけ、体調管理に気を付けて元気に過ごしましょう。

今月の給食目標 準備の前に正しい手洗いをしよう

食中毒やかぜ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。食中毒やかぜを予防するためには、こまめな手洗いがとても大切です。食事の前には、正しい手洗いをする習慣を身に付けましょう。

☆ 正しい手の洗い方 ☆

- 流水でよく手をぬらした後、せっけんをつけて泡立て、こすり洗いをします。
- 手のひらと甲をあわせて、のばすようにこすりします。
- 指先・つめの間を念入りに洗います。
- 指の間を洗います。
- 親指・手首をねじり洗いします。
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチなどでよくふきとります。



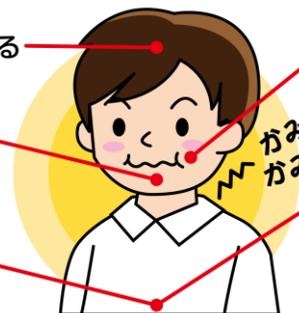
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です

歯の健康のためには、よくかんで食べることも大切です。食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながります。

給食やふだんの食事から、よくかんで食べることを意識しましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆ 脳の働きを高める
- ◆ あごの発達を助ける
- ◆ 栄養の吸収がよくなる
- ◆ 虫歯を予防する
- ◆ 食べ過ぎを防ぐ



～とれたて村給食～ さつま町産 春かぼちゃの マセドアンサラダ

とれたて村給食では、板橋区と関係のある市町村から「とれたて村」を通して、『旬の野菜』を使用しています。

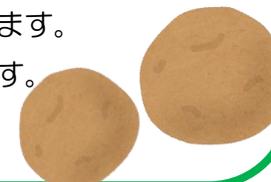
6月は鹿児島県さつま町産の春かぼちゃです。



～板橋ふれあい農園会給食～ いたばし しょくさん 板橋区産じゃがいもの すきやき煮

板橋ふれあい農園会給食では、区内で農作物を作っている農家の方の会である「板橋ふれあい農園会」からとれたての地場産物を使用しています。

6月はじゃがいもです。



～地域の農園でとれた野菜を使用しています～

緑小学校では、板橋ふれあい農園会給食に加えて、地域の農園（THE HASUNE FARM）からとれたての野菜を給食で使用しています。6月はインゲンを使用する予定です。献立表（★マーク）や給食メモでお知らせします。また、給食で出る野菜くずなどを農園のコンポストに活用し、野菜栽培で使う堆肥にしています。とれたての地場産物をおいしく食べましょう。

牛乳の飲んでいますか？



給食には、どうして牛乳が出るの？



成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたってしょうぶな骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。