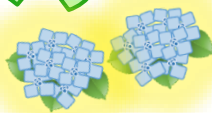


6月給食だより

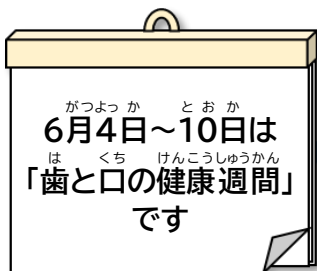
いたばしくしよくいく
板橋区食育キャラクター

令和8年6月1日
板橋区立金沢小学校



6月は雨が^{あめ}多く、^{きおん}気温や^{しつど}湿度が高くなって^{しょくちゅうどく}食中毒が増える時期です。

また、^{きせつ}季節の^か変わり目は^め体調を崩しやすくなります。^{てあら}手洗い・^{わす}うがいを^{たいちよう}忘れずに、^{かんり}管理を^{こころが}心掛けましょう。



- ・毎日の歯磨きで健康な歯を守りましょう。
- ・よく噛んで食べることで、あごの発育や、むし歯を予防する効果が期待できます。

(参考) 農林水産省「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット

6月
かみごたえの
ある献立、
カルシウムの
多い献立

- ★3日(水) 麦ごはん、八宝菜、カリカリ油揚げのサラダ
- ★5日(金) かみかみ丼、バンサンスウ
- ★8日(月) ごはん、骨太ふりかけ、筑前煮、野菜のからしあえ
- ★10日(水) カリカリ梅とわかめのごはん、切干大根の卵焼き、みそ汁
- ★16日(火) ごはん、四川豆腐、茎わかめと大根のピリ辛
- ★23日(火) 青菜とゆかりのごはん、ししゃものたまねぎソース、豚汁
- ★29日(月) ジャージャン丼、じゃこ入り野菜のごまだれ、くだもの

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

じゅんび まえ ただ てあら
準備の前に正しい手洗いをしよう

ただ て あら かつ
正しい手の洗い方

ただ てあら かんせんしやう しょくちゅうどくよぼう きほん
正しい手洗いは感染症・食中毒予防の基本です。

- ①流水でよく手をぬらし、せっけんを泡立ててこすり洗いをします。
- ②手の甲をのばすようにこすりします。
- ③指先・爪の間を念入りに洗います。
- ④指の間を洗います。
- ⑤親指・手首をねじり洗いします。
- ⑥流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチなどでよく拭き取り乾かします。



今月の給食

★板橋ふれあい農園会給食 板橋区産じゃがいものバイクドポテト

「板橋ふれあい農園会」とは、板橋区で農産物を作っている区内農家の方の会です。
この農家の方々が作った「旬の野菜」を給食で食べることができます。



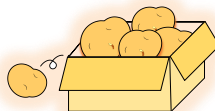
2月下旬～3月中旬に、土をやわらかく耕し、「種いも」という、種
の役割をするいもを植えます。

4月下旬には、写真のような花が咲き、5月にはいもが傷まないよう
に根元に土をかけます。

6月下旬、葉を切り取った後にスコップで大きく掘り、じゃがいもを
手作業で掘り出します。

《今年度のじゃがいもの種類》

洞爺・男爵・北あかり



鉄

★鉄分強化献立 鉄ちゃんビーンズ(スパイシー)、ジャージャン丼

不足しがちな鉄分の摂取を強化するため、毎月の給食に1品以上登場します。



給食時間の様子を紹介

給食時には、毎日給食委員さんが
献立紹介や、料理こと、食べ物の栄養に
ついて放送をしています。

教室の写真は、3択
クイズに、大きな声を
出さないように指で
回答しているところ
です。



(教室の写真は加工しています)

◆再資源化の取組みについて◆ ～学校給食で出た野菜くずや残食のリサイクルを開始します～

学校給食の生ごみは、年間500トン以上排出されており、これまでは、一般廃棄物の可燃ごみとして焼却処分をしていました。この生ごみを廃棄物として処分するのではなく、飼料として再資源化する取組みを令和8年度から開始します。