



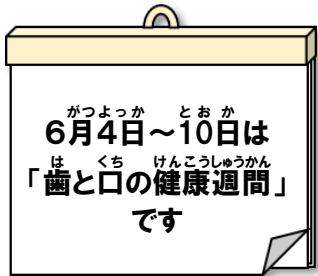
6月給食だより



令和7年5月30日
板橋区立紅梅小学校
校長 小宮 孝之
栄養士 加藤 望美

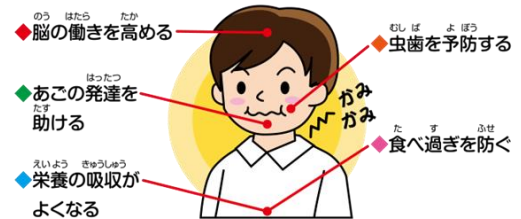
6月は気温や湿度が高くなって、食中毒を引き起こす菌が増える時期です。

また、季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。手洗い・うがいを忘れずに、体調管理を心がけましょう。



食事をする時、よくかんで食べていますか？
よくかむことは、食べ物本来の味がわかるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにもつながります。
6月は「歯と口の健康週間」にちなんで、よくかむメニューを取り入れました。食べる時はかむことを意識して、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



今月の給食目標

準備の前に正しい手洗いをしよう

正しい手洗いは感染症・食中毒予防の基本です。

正しい手の洗い方

- 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。
- 手の甲をのばすようにこすり洗いをします。
- 指先・爪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拭き取り乾かします。



★今月のとれたて村給食★

鹿児島県さつま町産

「春かぼちゃのマセドアンサラダ」



★今月の板橋ふれあい農園会給食★

板橋区産

「じゃがいものすきやき煮」

旬の野菜を産地からお届けするっちい♪



★鉄分強化献立★

鉄は、全身に酸素を運ぶために必要な栄養素です。不足すると、だるさ、息切れ、頭痛などの症状が現れます。

不足しがちな鉄の摂取を促す為、毎月の給食に1品登場します。

6月は鉄を多く含むレンズ豆を使った「ジャージャン麺」です。

