

6月給食だより



令和7年5月30日
板橋区立高島第六小学校
校長 寺内崇
栄養士 名倉春香

6月は雨が多く、気温や湿度が高くなって食中毒が増える時期です。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。



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。
以下の手順で、正しく丁寧に手洗いをしましょう！

- 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ます。
- 指先・爪の間に念入りに洗います。
- 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。



☆13日(金)はとれたて村給食☆

かごしまけん ちやうさんほる
鹿児島県さつま町産春かぼちゃのマセドアンサラダ
マセドアン・フランス語でさいの目切りや角切りのこと



☆27日(金)は板橋ふれあい農園会給食☆

いたばし くのうえんかいきやうしやく
板橋区産じゃがいものすきやき煮

★18日(水)は鉄分強化献立★

ふそく てつぶん せつしゆきやうか はか まいつき きやうしやく しな いじやう
不足しがちな鉄分の摂取強化を図るため、毎月の給食に1品以上
とうじやう がつ めん だいま だいま しやう
登場します。6月は「ジャージャン麺」です。※大豆、大豆ミート使用

今月の栄養目標

骨や歯をじょうぶにしよう！

まいにち はみが けんこう は まち
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により、むし歯を予防する効果が期待できます。

さんこう のうりんすいさんしやう だい じしやくいすかいしん きほんけいかく けいはつ
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

健康な体づくりはよくかむことから！



6月4日(水)～10日(火)は、歯と口の健康週間です！

けんこうしゆうかん けんこうしゆうかん どん
健康週間にともない、3日はかみかみ丼(たけのこ、ごぼう、きくらげ)、4日はししゃものごま焼き(ししゃも、ごま)、9日は揚げ野菜のかみかみサラダ(ごぼう、さつまいも、れんこん、ちりめんじゃこ)などよく噛んで食べる食材を使った給食を提供します。

《ランチョンマットの用意と給食当番のマスク着用について》

高六小では、ランチョンマットを敷いて給食を食べることがルールになっております。給食の様子を見ると、ランチョンマットを持参していない児童が多く見受けられます。衛生的に食事するためにも、必ずランチョンマットの用意をお願いいたします。

また、衛生上の理由から、給食当番時はマスクの着用必須とさせていただきます。当番の週はマスクを持参いただき、当番時のマスク着用をお願いいたします。

学校でマスクを借りた場合は、新しいマスクを用意し、返却をお願いいたします。

栄養士の名倉春香です。約1年間、お休みをいただいておりますが、5月より復帰いたしました。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。