



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6年6月3日
板橋区立蓮根小学校

6月は雨が多く降り、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崩しやすくなります。丁寧な手洗いを心掛け、体調管理に気を付けて元気に過ごしましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

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、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。

軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

6月
かみごたえの
ある献立

- ★4日（火）かむかむごはん、ししやもの南蛮焼き
- ★6日（木）ごまハニートースト、ミネストラスープ、アーモンドサラダ
- ★10日（月）梅若ごはん、切干大根の卵焼き、茎わかめのごま酢あえ
- ★11日（火）タンメン、鉄っちゃんビーンズ

今月の給食目標 準備の前に正しい手洗いをしよう！

食中毒や風邪などは、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。

病気を予防するためには、こまめな手洗いがとても大切です。

☆☆☆ 正しい手の洗い方 ☆☆☆

- ①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。
- ②手のひらと甲をあわせて、のばすようにこすります。
- ③指の間・指先・爪の間を念入りに洗います。
- ④親指・手首をねじり洗いします。
- ⑤流水で十分に洗い流します。
- ⑥清潔なハンカチやタオルでよくふきとります。



こんげつ ~今月のとれたて村給食★ ながさきけんさんほ しいたけ 長崎県産干し椎茸~

とれたて村給食とは板橋区がとれたて村から生産者の顔の見える安心・安全な食材を購入して、学校給食に取り入れる食育推進事業です。

今月は長崎県平戸市産干し椎茸が区内の小中学校に届けられます。

収穫は1つずつ
丁寧に手作業で
つんでいきます。



平均で5~6cm
くらいです。



日光をあてて
乾燥させます。



天日で干したものは、うまみも栄養もたっぷりだっちい！

給食レシピ
紹介 (5月)

「ツナドッグ」

- <材料> (給食 4人分)
- コッパンなど . . . 4個
 - ツナ水煮 . . . 100g
 - 玉ねぎ . . . 50g
 - ★マヨネーズ . . . 大さじ3
 - ★カレー粉 (少々・お好みで)
 - ★こしょう . . . 少々

<作り方>

1. 玉ねぎはみじん切りにして炒めた後、あら熱をとっておく。
2. ツナと1の玉ねぎ、調味料等(★)を合わせてパンにはさむ。(食パンの場合は上にのせる)
3. オーブンで焼いて出来上がりです。

※朝ごはんにもおすすめです。

グリンピースのさやむきをしました！

4月30日に、1年生が給食のお手伝いをしてくれました。グリンピースごはんを使うグリンピースのさやを1時間目にむきました。初めてさやをむいた子が多かったようですが、とても上手にむくことができました。給食ではグリンピースは苦手という子も多いですが、その日は一生懸命食べる姿が見られました。

自分たちで野菜をさわったり、お手伝いをする事で苦手なものも食べてみようという気持ちになることがあります。これからもこのような体験学習を行っていければと思います。

