

# 6月の給食だより

都立青島特別支援学校  
 校長 高橋 馨  
 栄養士 熊谷 彩子  
 小平 香織

じめじめとした梅雨入りの季節を迎えました。湿度や気温が高くなると細菌が増えやすくなります。細菌性食中毒を防ぐには、石けんでしっかり手を洗い、細菌を食べ物に「つけない」こと、食品を冷蔵庫などで適切に保存し細菌を「増やさない」こと、中心まで加熱して細菌を「やっつける」の3つが大切です。衛生管理に注意して健康に過ごしましょう。

～6月の行事・行事食～  
 4日(水)～10日(火) 歯と口の健康週間  
 ～4日(水)カミカミ献立～  
 11日(水)入梅(にゅうばい)の献立  
 19日(木)食育の日～地場産物使用献立～  
 20日(金)夏至(げし)の献立

## ◆ 今月の献立より

### 4日(水)～10日(火) ～歯と口の健康週間～

歯と口の健康に関する正しい知識を広め、歯の寿命を延ばすことを目的とした週間です。よくかんで食べると、だ液がたくさん出ます。だ液には食べ物のカスや細菌を洗い流す作用もあり、ムシ歯や歯肉炎の予防につながります。4日には、かみごたえのある小魚のきびなごを使った南蛮漬けを献立に入れました。しっかりかんで食べましょう。

### 19日(木) ～食育の日 伊豆諸島産糸寒天使用～

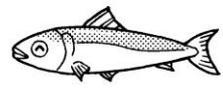
寒天は海のない長野県や岐阜県などで作られています。原料の天草は海でとれる海藻です。19日は、東京都伊豆諸島でとれた天草が原料の糸寒天を給食に出します。つるんとした食感を楽しんでください。

### 20日(金) ～夏至の献立～

関西では夏至の頃にタコを食べる風習があります。タコを混ぜ込んだタコ飯や、なすやかぼちゃなどの夏野菜を使ったみそ汁など、夏が旬の食材を使った季節を感じる献立にしました。



## 6月は食育月間です



食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

### ～食育で育てたい「食べる力」～

1. 心と身体の健康を維持できる
2. 食事の重要性や楽しさを理解する
3. 食べ物の選択や食事づくりができる
4. 一緒に食べたい人がいる(社会性)
5. 日本の食文化を理解し伝えることができる
6. 食べ物やつくる人への感謝の心

農林水産省『私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画』