



6月の給食だより

平成30年6月
足立区立梅島小学校



梅雨の季節を迎えました。これから夏にかけて、ジメジメと湿度が高くなり、体の抵抗力が落ちてきます。体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけましょう。また、梅雨から残暑あけまでは食中毒が発生しやすくなります。給食室でも一層の注意を払ってまいります。お子さま自身の努力も不可欠となります。ご家庭でもぜひ、お気遣いいただければと思います。

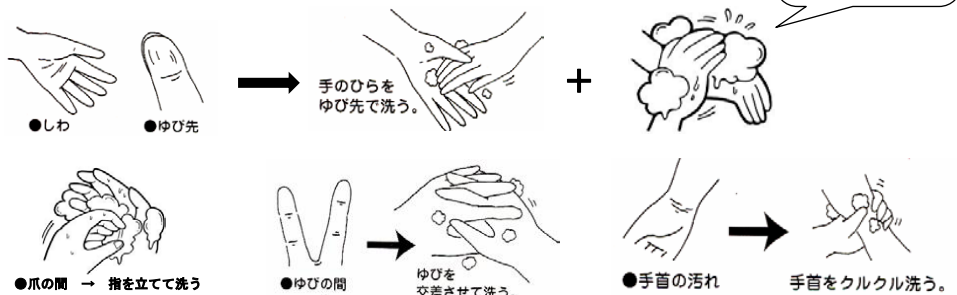
6月のめあて

衛生に気をつけて食べましょう。



食中毒予防の基本は「手を洗うこと」です。
食事をする前には、必ずせっけんを使って、
洗い残しが無いように正しく手を洗いましょう。

手の甲も
忘れずに。



丸がついているところは、汚れが残りがちな部分です。意識して洗いましょう！



歯と口の
健康週間

©少年写真新聞社2017

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。
「噛む」ことには、良いことがたくさんあります。「噛む」ことを意識して、食べるようにしましょう！

①消化を助ける

だ液がたくさん出て、消化を助けます。

②肥満防止

よく噛むことで、食べ過ぎを防ぎます。

③虫歯の予防

だ液や食べ物の繊維が、口の中をきれいにします。

④脳の活性化

「噛む」口の動きは、脳を刺激し、脳を活性化させます。

☆今月の行事食

いわしの蒲焼き・ 梅じゃこごはん



この時期がいちばんおいしい「入梅鰯」を子どもたちが食べやすいように、蒲焼きにします。

また、6月は梅の収穫時期ということで、梅干しをご飯に混ぜ合わせた梅じゃこごはんを作ります。

2018年の入梅は、6月11日です。ご家庭でも、ぜひ、鰯を召し上がってみてください。



入梅

6月になると、梅の実が成熟します。梅を収穫する時期というところから、この季節の移り変わりを「入梅」と呼んでいます。暦の上では、「入梅」から梅雨となりますが、実際は、気象庁発表する「梅雨入り宣言」が目安となります。

そして、6月は雨がたくさん降ります。「梅の実が熟すころに降る雨」からこの時期を「梅雨」と呼ぶそうです。梅雨の時期にとれる鰯を「入梅鰯」と呼びます。いちばん脂がのっておいしいとされています。

6月は

食育月間です！

もりもりウィークや、食育の出前授業など、食育のイベントがもりだくさんです。



今月の野菜

ごぼう



ごぼうには、おなかの調子をよくする食物繊維が豊富に含まれています。古くから日本では、解毒・解熱などに効果がある健康食材として活用されていました。

4~6月は香りのよい新ごぼうが出回っています。また、新ごぼうはあくも少ないため、水にさらす時間は5~6分で大丈夫です。サラダなどに、向いています。

【材 料(4人分)】

新ごぼう	1本
日本酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
にんにく	適量
しょうが	適量
片栗粉	大さじ2
塩	ひとつまみ
揚げ油	

新ごぼうのからあげ

【つくり方】

- ①ごぼうを薄斜め切りにする。
- ②下味(日本酒~しょう)に①をつける。
- ③片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ④塩を振る。

