



給食だより



6月号

令和7年5月30日
足立区立伊興中学校

はじめじめとして蒸し暑い季節が近づいてきました。体に熱がこもりやすい時期のため、こまめな水分補給を意識しましょう。また、6月は湿度が高いため雑菌が繁殖しやすく、食中毒が起こりやすい季節です。食中毒の予防のためにできることを考えてみましょう。



食中毒にご用心！



食中毒予防のポイント



食中毒菌をつけないように、しっかり手を洗います。
肉・魚を触った後には手や包丁もしっかり洗い・除菌しましょう。

調理中や残り物の食材は出しっぱなしにせず、こまめに冷蔵庫に入れます。食べる直前までしっかり温度管理をします。



加熱が必要なものは、中までしっかり火を入れます。
その後、冷やすものはなるべく短い時間で冷却します。

食中毒・感染症の予防において、手洗いはとても大切です。手洗いの後は、清潔なタオルやハンカチで手を拭けるように、毎日新しいものを用意しましょう。

※手をパタパタ扇いで乾かす、友達からタオルを借りる等は汚れが残ったり、感染症が広がったりする危険があります！



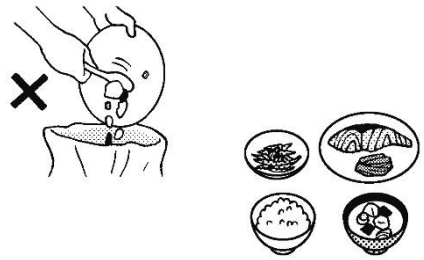
6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。

世界の中でも長寿の国として知られている日本ですが、その暮らしの中で、食生活はとても重要な一因であるとされています。勉強や運動と同じくらい大切に、将来のために学ぶべき教育として、「食育」が平成17年に食育基本法で位置づけられました。

身近なところで「食育」ができます

- よく噛んで食べる
- 家族みんなで食事をする
- フードロスをしないようにする
- 主食・主菜・副菜がそろった食事を考える 等



特別なことではなく、将来の健康のために続けるべき習慣を身に付けることが大切です。

給食月間に合わせて、**6月23日から27日にもりもり給食ウィークを実施します！**

伊興中学校では給食委員が中心となって、各学年の目標を達成できるよう取り組みます。それぞれの課題に合わせて、以下の通り目標を決めました。皆さん意識して取り組めると良いですね。

<全体目標> 12時45分に配膳を完了しよう！！

1学年：準備と配膳を早くする

2学年：残菜ゼロを目指す

3学年：配膳を完璧にし、「いただきます」の前に食缶を空にする

7組：お皿に食べ残しがなく、きれいに食べる

6月11日(月)

季節の献立



ゆかりご飯 小魚の梅から揚げ おかか和え みそ汁 あじさいゼリー 牛乳

6月は入梅（梅雨入り）の季節です。梅やあじさいをイメージした献立を作ります。



ベジタバライフ協力店で
**楽ベジメニューを食べて
プレゼントを当てよう！**

応募方法やイベントの
詳細はコチラから

足立区 食育月間

