

# 6月 給食だより

令和8年5月29日  
世田谷区立祖師谷小学校  
校長 遠藤 優子  
栄養士

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食育は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。健全な食生活は心身の成長に大きく影響します。この機会に普段の食生活を見直してみましよう。

## 食中毒について知ろう

食中毒とは、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、嘔吐、腹痛、発熱などを引き起こすことです。雨がよく降り、気温と湿度が上昇する6月～8月頃に多く発生します。



### ～食中毒が発生する主な原因～



傷がある手で調理したもの



加熱が不十分な肉



室温で長時間放置した料理



ウイルスに汚染された二枚貝

### ～食中毒予防の3原則～

① つけない



細菌やウイルスを食べ物につけないよう、石けんでしっかり手を洗いましょう。

② ふやさない



料理を作ったら、早めに食べ切りましょう。残ってしまったら、冷蔵庫や冷凍庫へ！長時間室温で放置するのは危険です。

③ やっつける



肉や魚は中心部までしっかり加熱する必要があります。焼き目が付いていても、中心部は生だった、ということがないようにしましょう。

## 噛み応えのあるものを食べよう



噛み応えがあるものとは、固いものや繊維質が多いもの、水分が少ないものなどです。すもめ、根菜類（ごぼう・にんじん・れんこんなど）、ヒレ肉のステーキ、せんべいなどがあります。

よく噛むことで、あごが鍛えられたり、味がよく分かるようになったり、脳の働きがよくなったり、体に良いことがたくさんあります。



6月4日は「虫歯予防デー」です。給食では噛み応え満点の「かみかみサラダ」を作ります。お楽しみに♪

## 飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲むときに、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれている栄養を利用して、細菌が増えてしまいます。特に糖分の多いジュース類は、細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲み切りましょう。



## <おすすめ給食レシピの紹介> ～かみかみサラダ～

### 【材料】 4人分

- もやし 80g
- だいこん 40g 干切り
- にんじん 20g 干切り
- ごぼう 15g 干切り
- くきわかめ 20g
- さとう 6g (小さじ2)
- 酢 6g (小さじ1強)
- ごま油 1.6g (小さじ1/2弱)
- しょうゆ 10g (小さじ1と2/3)
- 白ごま 5g

### 【作り方】

- くきわかめは水につけ、塩気を抜いておく。
- もやし・だいこん・にんじん・ごぼうを切る。
- ①と②を茹でる。
- ③を水にさらし、粗熱をとる。
- さとう・酢・ごま油・しょうゆ・白ごまをよく混ぜ合わせる。
- 水気を切った④と⑤を和える。

ひと口で30回！よく噛んで食べましょう♪

