



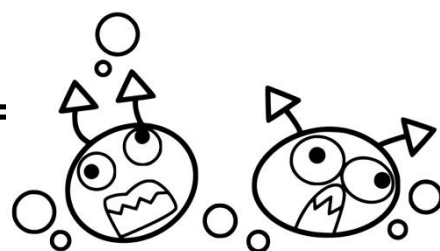
令和7年5月30日  
多摩川の学び舎  
世田谷区立瀬田中学校  
校長 山口 実史  
栄養士 石橋都朋子

6月は「食育月間」です。食育基本法では、食育とは「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、様々な経験を通じ『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できる人間を育てること」と定められています。

今月は期末考査があります。集中して学ぶためにも体調を整えることは大切です。規則正しい生活とバランスの良い食事で体調を整えましょう。

この機会に普段の食生活を見直してみましょう。

## 食中毒に気をつけよう！（食中毒の原因と種類：農林水産省）



### ○食中毒の原因と種類

食中毒とは、食中毒を起こす元となる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が起こる病気のことです。食中毒の原因によって、病気の症状や食べてから病気になるまでの時間は様々です。時には命にも関わるとても怖い病気です。

最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵です！！

### ○食中毒を防ぐための4つの決まり

食中毒を起こす細菌やウイルスが食品についてしまったかどうかは、見た目や味、においでも分かりません。食中毒を防ぐための4つの決まりがあります。それは、原因となる細菌やウイルスを「持ち込まない」「つけない」「増やさない」「やっつける」ことです。

## 今月の給食目標 ： よく噛んで食べよう

みなさんは、1回の食事でどのくらい噛んで食べていますか？柔らかい食べ物や食事時間を十分に確保できないなどの理由からあまり噛まないで食事をする人が増えています。

以下のように、噛むことは健康と深く関わりがあります。よく噛んで食事をするようにしましょう。

#### ◆ 肥満予防になる

ゆっくり食べることで満腹感を得られる。  
食べ過ぎを防げる。

#### ◆ むし歯予防になる

唾液がたくさん分泌される。唾液の働きによってむし菌が活性化しにくくなる。

#### ◆ 消化吸収がよくなる

食べ物を細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化吸収がよくなる。

#### ◆ 記憶力がアップする

顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になる。

## 作ってみよう！サバのバインミー ～6月19日(木)給食より～

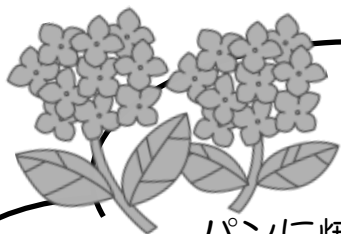
### 材料(4人分)

フランスパン	4個
バター	20g
サバ	4切
塩	少々
だいこん	160g
にんじん	20g
塩	2g
酢	8g
さとう	8g

### 作り方

- ① パンにバターをぬる。
- ② サバに塩で下味をつけておく。
- ③ だいこんとにんじんは千切りにする。
- ④ Aの調味料を合わせて加熱する。
- ⑤ サバを焼く。
- ⑥ 3の野菜と4の調味料を合わせ、なますを作る。
- ⑦ パンに5と6をはさむ。

★本格的なバインミーはレバーペーストとなますを入れることが定番です。  
具材としては鶏肉やえび、パクチー、レタスをたっぷりはさむことが特徴です。



学校では野菜をゆでた後加熱した調味料と合わせ、パンに焼いたさばとなますをはさんだ後、焼いています。

なますの味付けにはヌクナム（ベトナムの魚醤）を使いますが、給食ではシンプルななますにしています。

## 今月の給食より

### 4日(水) かみかみ献立

6月4日はむし歯予防デーです。よく噛むことで唾液がたくさん分泌されむし歯を予防できるといわれています。むし歯を予防するためにかみかみ佃煮を作りました。

よく噛んでむし歯を予防しましょう。

### 17日(火) 開校記念日献立

6月17日は開校記念日です。開校記念日をお祝いして、お祝いの席では欠かせない小豆を使ったお祝い団子を作ります。

### 30日(月) なごしのはらえ 夏越祓献立

6月30日(月)は1年の前半最終日です。古くから半年間の悪い行いや身の汚れを払い、新たな半年間を無事に過ごせるようにと祈願する行事が行われていました。

京都では暑気払いの意味がある水無月という菓子を食べて、無病息災を願います。

給食でも1年の後半の無病息災を願って水無月を作ります。