6月給食だより

令和５年度６月号
清瀬市立清瀬第五中学校
校長　堀内雅之
栄養士　津嶋美希

西日本ではすでに梅雨入りが発表されました。関東地方ではまだ梅雨入りの発表はありませんが、ジメジメとした日が増えてきましたね。
さて、毎年6月は国が定める「食育月間」です。
生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる	家族で食卓を囲む	一緒に食事の支度をする	わが家の味を伝える

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう

1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする

2 手の甲を伸ばすようにこする

3 指先、爪の間を念入りにこする

4 指の間を洗う

5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

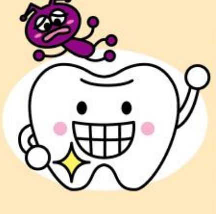
気温や湿度が上がる影響で、梅雨ごろから食中毒が急増します。
食中毒を予防するには丁寧な手洗いが基本です！今一度正しい洗い方を確認してみましょう！

歯と口の健康週間について

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康は全身の健康状態に大きく影響する、とされており国民の健康増進を目的として、各所で毎年様々な取り組みが行われています。給食では「よく噛むこと」に焦点を当て、かみかみ献立を実施します。

普段よりよく噛むことを意識して食べてみましょう！

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する	肥満を予防する	あごの発育を助ける	味覚の発達をうながす	栄養の吸収がよくなる
				

～今月の献立紹介～

6日(火)～8日(木)「かみかみ献立」‥大豆、ひじき、豆鯵、するめいか、切り干し大根など噛み応えのある食材を多く使います。

9日(金)「入梅献立」‥「入梅」とは季節の移り変わりの目安となる雑節のひとつで、梅雨が始まる日とされています。今年は6月 11 日が入梅の日です。給食では入梅にちなんだ「梅ご飯」と「あじさいゼリー」を作ります。

14日(水)「清瀬産とうもろこし」‥清瀬市の農家さん「並木猛さん」が給食にとうもろこしを提供してくださいます。

22日(木)米粉パン(フィッシュバーガー)‥昨年度好評だった米粉パンが再び給食に登場です！

23日(金)沖縄献立‥毎年 6 月 23 日は「沖縄慰霊の日」です。沖縄戦の戦没者を追悼するために制定されました。給食ではシシジューシーや、サーターアンダギーなど沖縄県郷土料理を作ります。