

# 食育だより



～6月号～

令和7年6月2日  
No.3

山湯小学校



いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、体調を崩しやすくなります。1日3食のごはんをしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。そして、今月は4日から10日に「歯と口の健康週間」があります。よくかむことを意識して食事をしてみましょう。

●こんげつのめあて●

## よくかんで食べよう



6月の給食には、かみごたえのある食材をつかったメニューをたくさん入れました！  
6月の給食の太字のメニューは、とくに意識してよくかんで食べてみてくださいね。



よくかむと、どんないいことがあるのかな？

よくかむと、たくさんのいいことがあります！



① 歯の病気の予防



② 消化吸収を助ける



③ 脳の働きを活発にする



④ 味覚の発達



⑤ 肥満予防



⑥ 言葉の発音がよくなる

# ●6月おすすめ「アーモンド入りシャキシャキサラダ」

## 【材料】4人分

- |           |      |          |    |
|-----------|------|----------|----|
| ・じゃがいも    | 160g | ・サラダ油    | 6g |
| ・にんじん     | 20g  | ・酢       | 8g |
| ・きゅうり     | 40g  | ・しお・こしょう | 少々 |
| ・細切りアーモンド | 30g  |          |    |

アーモンドなしでも  
作れます！



## 【作り方】

- ① じゃがいも、にんじん、きゅうりを細切りにする。
- ② じゃがいも、にんじんはゆでて火を通し、冷やしておく。
- ③ 野菜と細切りアーモンド、サラダ油、酢、しお・こしょうを混ぜて完成。



# ●6月は食育月間です

平成17(2005)年6月に「食育基本法」という法律ができました。「もっと食育を日本中に広めたい!」と、毎年6月は「食育月間」と定められています。食べることは毎日を元気に過ごすためにとっても大切なことです。食育だよりでは、「食」についての正しい知識の発信を毎月行っています。お子さんと一緒にお読みいただき、ご家庭でも話題にしていいただけるとありがたいです。



## 給食室から

6月から本格的に高温多湿な時期になります。

子どもたちが持参するハンカチやマスク等、この時期は特に衛生状態をご確認いただきますようよろしくお願い致します。

また、給食当番終了後の白衣等の洗濯、アイロンがけへの協力も重ねてよろしくお願い致します。

## 日常点検票では、こんなことをチェックしています

- 水道水の塩素濃度のチェック
- 材料のチェック (検収)
- 調理員さんの健康状態の確認
- 手洗いの徹底
- 調理時の温度管理
- 材料と調理済み食品を保存
- 子どもたちが食べる 30分前に検食
- 給食当番の子の健康・服装・手洗いの確認 など