

# 食育だより



～6月号～

令和8年6月1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「歯と口の健康週間」があります。よくかむことも意識して食事をしてみましょう。

## ●6月のめあて●



## よくかんでたべよう



## ●6月は歯と口の健康週間です！

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

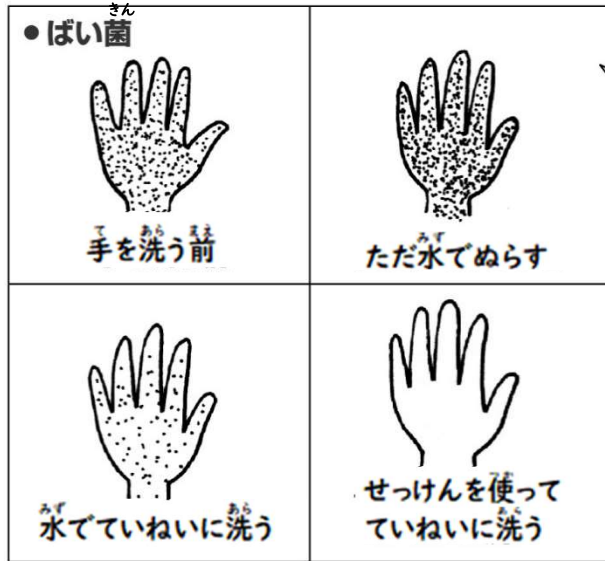


⑤ 肥満予防



⑥ 言葉の発音がよくなる

# てあら こうか し ●手洗いの効果を知ろう!



ただぬらすだけではダメ!

きれいな手で  
給食の準備をしよう!



## 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ひ致します。

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ひ致します。

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

# 6月おすすめ献立「ごま入り茎わかめのきんぴら」

【材料】4人分

- |           |              |            |
|-----------|--------------|------------|
| ・茎わかめ 60g | ・つきこんにやく 40g | ・砂糖 6g     |
| ・豚肉 40g   | ・サラダ油 4g     | ・酒 4g      |
| ・ごぼう 40g  | ・ごま油 2g      | ・白すりごま 6g  |
| ・にんじん 70g | ・しょうゆ 10g    | ・とうがらし粉 少々 |

【作り方】

- ① 豚肉、にんじんは細切りにする。ごぼうはさがきにする。
- ② サラダ油で①の豚肉、にんじん、ごぼうを炒める。
- ③ 下茹でをしたつきこんにやくを入れ、さらに炒める。
- ④ ③へ茎わかめ(冷凍の場合は解凍しておく)を入れ炒める。
- ⑤ 調味料を入れる。
- ⑥ 最後にごま油、ごまを入れ完成。

カミカミメニューです!

