

# 6月給食だより

港区立御成門中学校  
給食室  
平成30年6月1日

## 6月は「食育月間」です。



「食べることは生きること」という言葉を聞いたことはありませんか。

「食」は私たちの体と心を育む基本です。食事をおいしく楽しくいただくことは、体にも心にも、とても大切なことです。食事は人生の楽しみの一つでもあります。

また、食は人と人とのコミュニケーションを広げます。近年、家族の生活時間帯の違いや、単身世帯の増加など、それぞれの家庭でそのあり方が多様化しているため、家族揃って食事をする機会が減っているようです。みんなで食卓を囲んでの食事を、今一度見直してみたいものです。

今月の献立には、東京都の地産池消の食材（ムロアジ・明日葉・江戸甘味噌など）を使ったメニューを6月22日・28日に、世界のメニュー（ロシア料理）を6月18日に、行事食を6月4日（虫歯予防）・8日（入梅）・21日（夏至）に、たくさん取り入れました。お楽しみに！！

### 「入梅（にゅうばい）」

「入梅」は、梅雨入りを意味する地域や梅雨期を意味する地域があります。歳時記を記したカレンダーには6月11日に「入梅」と記してあります。この「入梅」は雑節（季節の移り変わりを把握するためのもので、「節分」「彼岸」「八十八夜」などもそうです）のひとつです。

給食では、6月8日（金）梅雨にかけて梅ごはんを提供します。

### 「夏至（げし）」

「夏至」とは、一年で昼間が最も長く、夜が最も短い日です。暦の上では、夏季の真ん中です。

関西地方ではタコ・田植えをする地域ではうどんを食べる習慣があるそうです。

給食では、6月21日（木）にタコを使ったタコ焼きポテトと梅雨の季節にちなんであじさいゼリーを提供します。

今月の給食目標 『衛生に気をつけて食事をしよう！』



\*手洗いをしっかりしましょう\*

人の手には、目に見えないたくさんの細菌やウイルスがついています。その中には食中毒などの原因となるものもあり、手で触った食べ物などから体の中に入り込み、病気を引き起こすことがあります。

手洗いは、手についた細菌やウイルスを洗い落とす効果があり、病気予防にとっても有効です！

梅雨に入り、6月は特に食中毒が発生しやすく、さまざまな菌に対する対策が必要な時期ですので、給食前にしっかり手を洗いましょう。

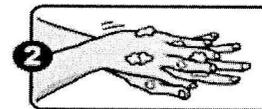
## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

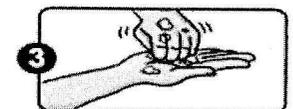
- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



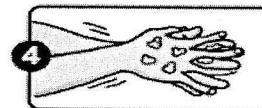
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



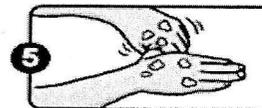
手の甲をのほぎようにこすります。



指先・爪のすきを念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## 今月の旬の食材

あしたば  
梅干し・明日葉・メロン・パプリカ・タコ などです。

今月の給食にも、これらの食材を取り入れたメニューがたくさん登場します。