

6月給食だより

令和5年5月31日
港区立御成門中学校
校長 佐藤 太
栄養士 上松 綾乃

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、東京都の地産地消の食材（△ロアジ・明日葉・江戸甘味噌など）を使ったメニューを6月16日・28日に、行事食を6月2日（虫歯予防）・14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、「節分」「彼岸」「八十八夜」などもそう）のひとつです。

給食では、6月14日（水）梅雨にかけて梅ゆかりごはんとおじさいゼリーを提供します。

「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（水）に五目うどんとタコ焼きポテトを提供します。

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。

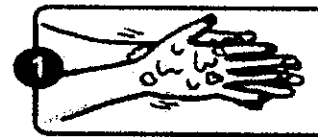
手洗いは、手についた細菌やウイルスを洗い落とす効果があり、病気予防にとっても有効です！

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



流水でよく手をぬがした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすり洗います。



手の甲をのほすようにこすり洗います。



指先1本のすきまを念入りにこすり洗います。



指の裏を洗います。



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。