

がつきゅうしょく 6月給食だより



れいわ ねん がつごう
令和8年6月号
しながわくりついとうがくえん
品川区立伊藤学園

まもなく梅雨入りの時期です。梅雨の時期は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒にかからないためにも、生活リズムを整えて免疫力を高めますようにしましょう。また、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。生涯にわたって心身ともに健康で生き生きと暮らしていくためには、あらゆる世代の人たちが「食べる力」を身に付けることが必要です。特に、子どもたちは心身の成長にも大きく影響します。この機会に日々の「食」について改めて考えてみましょう。

～ 6月の献立より ～

☆かみかみ献立（4日）

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。このことにちなんで、6月4日はよくかんで食べることを意識した「かみかみ献立」にしました。かみごたえのある小魚や野菜、こんにゃく、ごまなどを給食に取り入れます。この日は、いつもよりもかむことを意識しながら食べるようにしましょう。



☆開校記念日お祝い給食（15日）

6月16日に伊藤学園は開校20周年を迎えます。そのお祝いとして、15日の給食では、古代米（赤米）のお赤飯と「祝」と書かれたなるとを入れたすまし汁を作ります。

☆8年生リクエスト給食（24日）

伊藤学園では、保健給食委員会を中心にリクエスト給食を行っています。今年度最初は8年生のリクエスト給食です。投票一位は「ごはん、しゅうまい、炒合菜、中華コーンスープ」になりました。

★食中毒予防三原則を守りましょう！

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「付けない・増やさない・やっつける」が大切なポイントです。



付けない
料理の前は石けんで手洗いし、包丁やまな板は加熱する肉・魚と野菜とで使い分けをしましょう。



増やさない
料理をしたらなるべく早く食べきるようにし、保存する場合は冷蔵庫に入れましょう。



やっつける
食材は中心までしっかりと火を通しましょう。特に肉類の生焼けには注意しましょう。

★6月1日は「世界牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です！

なぜ、給食には毎日牛乳が出るのでしょうか？それは、牛乳に「カルシウム」が豊富に含まれているからです。カルシウムは骨や歯の主な成分で、丈夫な骨や歯を作るのに欠かせません。骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生の頃から急激に増え、20歳頃までにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、丈夫な骨が作られます。カルシウムが不足すると骨が十分に成長せず、骨折や将来、骨粗しょう症を起こすリスクが高まってしまいます。

6月1日は国連食糧農業機関（FAO）が提唱する「世界牛乳の日」、そして6月は一般社団法人「ミルク」が定めた「牛乳月間」です。給食がない休日や長期休み中は家庭で牛乳を飲むようにし、日頃から積極的にカルシウムを摂取するよう心がけましょう。

