

給食だより 令和8年 6月号

東京都立墨東特別支援学校
校長 石川 拓

雨の日が増え、梅雨の訪れを感じる季節となりました。気温や湿度が高くなるこの時期は、食品が傷みやすく、食中毒が起こりやすい季節でもあります。

給食室では、日々の衛生管理を徹底し、安全で安心な給食を提供しています。ご家庭でも、食中毒予防のために、調理や保存の際には「清潔・加熱・冷却」の3つのポイントを心がけてみてください。



キレイに手を洗いましょう

- 1 水で手をぬらしてせっけんをつけます
- 2 せっけんをよく溶だてて手のひらをゴシゴシ
- 3 手のこうをゴシゴシ
- 4 ゆびのあいだは手を組むようにゴシゴシ
- 5 おやゆびをねじるようにクルクル
- 6 つめのあいだやゆびさきは手のひらでゴシゴシ
- 7 しあげに手くびをクルクル
- 8 水でしっかり洗いながします

歯と口の健康週間

6月4日の「虫歯予防デー」から始まる1週間は、「歯と口の健康週間」です。この期間、給食で歯や骨の健康を支えるカルシウムを多く含む食品(牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、海藻類、緑黄色野菜など)を積極的に取り入れています。カルシウムをたくさん摂り、丈夫な歯を作りましょう!また、虫歯を予防するために、食後の歯磨きも忘れずに行いたいですね。



牛乳の日

6月1日は「牛乳の日」です。これは国連の食糧農業機関(FAO)が定めた国際的な記念日で、牛乳・乳製品の栄養価や、酪農の大切さを見直す日とされています。

牛乳には、たんぱく質やビタミンなどさまざまな栄養素が含まれていますが、なかでも特に豊富なのがカルシウムです。カルシウムの吸収率を上げるためには、魚やきのこ類、卵などビタミンDを多く含む食品と一緒に食べることや、日光に浴びることが効果的です。

今月の献立から

11日 入梅：あじさいゼリー

「入梅」とは、梅雨が始まる頃を表す言葉です。「梅」という字が使われているのは、ちょうど梅の実が熟す時期にあたるためと言われています。給食では、入梅にちなんで、この時期に見ごろを迎える紫陽花をイメージした「あじさいゼリー」が登場します。

15日 鱈のさんが焼き・かんぴょうの卵とじ汁

6月15日は千葉県民の日・栃木県民の日です。千葉県の郷土料理であるさんが焼きと、栃木県の特産品であるかんぴょうでお祝いしましょう♪



30日 夏越の祓：水ようかん

夏越の祓は1年の前半の汚れやけがれを落とし、これから迎える夏を無病息災で過ごせるように祈る、日本の伝統的な厄除けの行事です。この日にちなんで、給食のデザートは小豆を使った水ようかんです。小豆の赤い色は悪いものを祓う魔よけの力があると信じられています。