



# 6月 給食だより

令和5年5月31日  
調布市立八雲台小学校  
校長 上田 義孝  
栄養士

梅雨を迎えるこの時季は、じめじめとして細菌が増えやすく食中毒が発生しやすいです。給食室では毎日の健康状態を記録し、手洗いを徹底したり、食材の扱いに注意したりと衛生管理に気を配って給食を作っています。食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「つけない・ふやさない・やっつける」です。御家庭でも十分御注意ください。

## 感染症・食中毒予防の基本！

### 正しい手洗い方法を確認しよう



1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする

2 手の甲を伸ばすようにこする

3 指先、爪の間を念入りにこする

4 指の間を洗う

5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに！

爪はあらかじめ短く切っておきましょう。

#### 6月の献立紹介

2日(金) カツカレー

スポーツフェスティバルの応援献立です。「勝つ」という言葉にかけて、カツカレーを作ります。

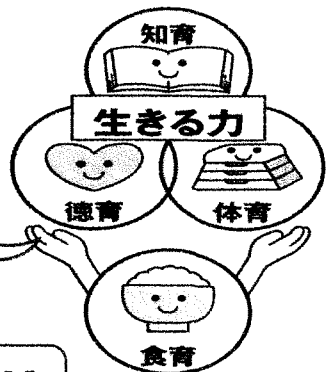
1つ1つ丁寧に応援の気持ちを込めてカツを揚げます。たくさん食べて、頑張ってください。

## 「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？



※「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



食育の取り組み

- 家族で食卓を囲む
- 朝ごはんを食べる
- 一緒に食事の支度をする
- わが家の味を伝える

## ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

6/4~6/10  
歯と口の健康週間

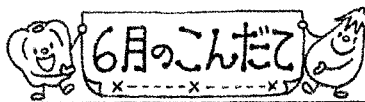
かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物水分を流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる

歯と口の健康を保つには？

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる

食品リスト: 牛乳, 牛乳・乳製品, 大豆製品, 小魚, 小松菜, ひしき, ごま



日曜	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1 木	たらこフランス クリーム煮 ジュレサラダ	○	ぎゅうにゅう たらこ かんてん ベーコン とりにく とうにゅう	ソフトフランスパン マーガリン あぶら マカロニ じゃがいも こむぎこ	たまねぎ だいこん キャベツ アスハラガス ピーマン きゅうり レモン こまつな にんじん ねんどう マッシュルーム
2 金	カツカレー コーンフレークサラダ パインゼリー	○	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく ぜらチン かんてん	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン パンこ コーフル さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねんどう だいこん パセリ ユース ハイネ
6 火	ごはん いんげんのごま和え 鱈の山焼 豆腐の味噌汁	○	ぎゅうにゅう とりにく たら とうふ とうにゅう みそ のり あぶらあげ わかめ かつおぶし	こめ はんこ さとう こめ じゃがいも	ねぎ だいこん にんじん いんげん
7 水	トマトスープスパゲティ チーズ入りビーンズサラダ キャロットケーキ	○	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ミックス ダイスターズ とうにゅう	スパゲティ あぶら おろし マーガリン さとう	にんにく にんじん セロリー たまねぎ しめじ トマト パセリ もやし えだまめ キャベツ きゅうり かぼちゃ じゃがいも
8 木	中華風炊込みごはん 大根とわかめの中華和え エビ団子スープ	○	ぎゅうにゅう やきふた わかめ えび とりにく かつおぶし	こめ さとう あぶら でんぶん	しいたけ にんじん れんこん たけのこ ねぎ こまつな だいこん しょうが たまねぎ しいたけ もやし
9 金	鱈の梅照り丼 ツナ昆布和え けんちん汁	○	ぎゅうにゅう さわら のり こんぶ ツな とりにく とうふ あぶらあげ かつおぶし	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう はちみつ こめ じゃがいも	しょうが うめ たまねぎ こねぎ きゅうり キャベツ もやし にんじん にんにく だいこん ごぼう ねぎ こまつな しいたけ
12 月	ルーローハン ツナのウースタン 豆花	○	ぎゅうにゅう ふたにく ツな とうふ かつおぶし とうにゅう かんてん	こめ さとう でんぶん あぶら	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ たけのこ チンゲンサイ しいたけ にんじん ほうれんそう だいこん
13 火	ごはん 高野豆腐の揚げ煮 なすの味噌汁	○	ぎゅうにゅう おかか とりにく こうどうふ だいたす のり とうふ みそ かつおぶし	こめ ごま さとう あぶら でんぶん じゃがいも	のぎわなづけ にんじん だいこん ねぎ なす ふなしめじ こまつな
14 水	フォカッチャ ミネストローネ タンドリーチキン フルーツポンチ	○	ぎゅうにゅう とりにく	フォカッチャ あぶら じゃがいも マカロニ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす セロリー キャベツ グリンピース トマト みかん すいか パナナ レモン
15 木	かきたまうどん 竹輪のカレー揚げ わかめと野菜の酢味噌和え	○	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし ちくわ わかめ みそ	うどん でんぶん こむぎこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし きゅうり
16 金	ハヤシライス ポテトサラダ レンズ豆のスープ	○	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン レンズまめ	こめ あぶら こむぎこ マーガリン じゃがいも エッグ フライパン	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり ねんどう キャベツ えのきたけ
19 月	スタミナ丼 昔のワンタンスープ 紫陽花ゼリー	○	ぎゅうにゅう みそ ふたにく かんてん	こめ あぶら さとう あぶら でんぶん ワンタンのかわ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ニラ キャベツ もやし ほうれんそう ねぎ ねんどう ぶどうジュース レモン
20 火	そば飯 中華スープ 焼き春巻	○	ぎゅうにゅう かまぼこ ふたにく ハム とうふ かつおぶし	こめ あぶら ちゅうがめん はるさめ でんぶん はるまきのかわ こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン にんにく しょうが たけのこ しいたけ ねぎ
21 水	冷やし汁 ししゃものパン粉焼き 冬瓜とベーコンの煮物	○	ぎゅうにゅう かつおぶし みそ とうふ ツな ししゃも ベーコン	こめ おしむぎこ あぶら はんこ さとう	きゅうり ねぎ しそ にんにく にんじん とうがん ごぼう
22 木	ガーリックライス トマトソースハンバーグ ウインナーとじゃがいものスープ	○	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ ウインナー	こめ マーガリン パンこ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト しめじ こまつな
23 金	ツナコーンコッペ ポトフ 冷凍みかん	○	ぎゅうにゅう ツな ふたにく ウインナー	コッペパン エッグ フライパン じゃがいも	たまねぎ ねんどう きゅうり にんじん キャベツ かぶ セロリー みかん
26 月	ピピンパ 参鶏湯スープ 梅ゼリー	○	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく かんてん	こめ あぶら さとう もちこめ	にんにく こまつな まめもやし にんじん しょうが ねぎ だいこん こねぎ
27 火	きつねうどん 鶏肉の唐揚げ 野菜のからししょうゆ和え	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし わかめ とりにく かまぼこ	うどん さとう でんぶん こむぎこ あぶら	ねぎ だいこん しいたけ にんにく しょうが ほうれんそう きゅうり にんじん
28 水	ごはん キャベツの梅和え 鱈のごま味噌焼き 豆腐のすまし汁	○	ぎゅうにゅう まあじ みそ ハム とうふ わかめ かつおぶし	こめ エッグ フライパン ごま さとう	たまねぎ にんじん もやし キャベツ うめ えのきたけ こまつな ねぎ
29 木	家常豆腐丼 華風きゅうり 豆乳春雨スープ	○	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ みそ あぶらあげ かつおぶし とうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ ほうろく ピーマン きゅうり だいこん もやし えのきたけ こまつな
30 金	手作り枝豆コーンパン 炒めサラダ カレーシチュー	○	ぎゅうにゅう ベーコン ふたにく とうにゅう	ぎょうりきこ こむぎこ さとう マーガリン あぶら じゃがいも エッグ フライパン	クリームコーン えだまめ ねんどう れんこん にんじん ごぼう たまねぎ マッシュルーム

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
 今月の地場野菜は、玉ねぎ、きゅうりです。  
 調布市の稲佐都市 長野県木島平村より、えのき、しめじが届きます。