

# 給食だより 6月号



令和7年6月 流山市立南流山中学校

梅雨の季節がやってきました。じめじめとした気候で、体も少し疲れやすくなる時期です。そんな時こそ「食べること」が元気のもとになります。食べることは、心と体の健康づくりの第一歩です。6月もしっかり食べて元気に過ごしましょう。苦手なものも、一口チャレンジする勇気を大切に。



## 食中毒予防の3原則



細菌性食中毒を防ぐには、細菌を食べ物に「つけない」、食品について細菌を「増やさない」「やっつける」の3つが大切です。

**つけない**

石けんでしっかり手を洗う。

**増やさない**

冷蔵庫や冷凍庫で適切に保存し、  
調理後はすぐ食べる。

**やっつける**

肉類などは中心部まで加熱殺菌。



## 6月は食育月間です



食育とは、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で、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

### ～食育で育てたい「食べる力」～

- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| 1. 心と身体の健康を維持できる    | 5. 日本の食文化を理解し伝えることができる |
| 2. 食事の重要性や楽しさを理解する  |                        |
| 3. 食べ物の選択や食事づくりができる | 6. 食べ物やつくる人への感謝の心      |
| 4. 一緒に食べたい人がいる（社会性） |                        |

農林水産省『私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画』

©少年写真新聞社2025

## 唾液の働きとかむ効果を知ってよくかんで食べよう！

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。  
歯と口の健康には、唾液が関係しています。

食べ物をよくかんで食べると、唾液がたくさん出ます。唾液には、食べ物の味を感じたり、食べ物をのみ込みやすくしたり、むし歯を防いだり、消化をよくしたりするなどの働きがあります。そのほかにも、発音をしやすくする、口のいやなにおいを防ぐ、歯周炎や歯周病を防ぐなどがあります。このように、唾液は、歯と口の健康を守るために大切なことがわかります。

毎回の食事ですっかり唾液を出すためには、よくかむことを意識するようにします。また、かむ習慣をつけるためには、かみごたえのある食べ物を食べるように心がけましょう。



©少年写真新聞社2025

☆歯と口の健康週間の間は、いか、ごぼうなど、かみごたえのある食品を使った献立を取り入れいか、ごぼうなど、かみごたえのある食品を使った献立を取り入れています。下記は、6/5（木）実施の「かみかみさつまごぼう」のレシピです。

**材料（5～6人分）**（1/5 量 エネルギー147kcal 塩分0.2g）

ごぼう・1本 さつまいも・中1本  
片栗粉、揚げ油・適量 白いりごま（から煎りするとより香ばしいです）・大さじ3  
（タレ） 砂糖・大さじ3 しょうゆ・大さじ1/2 みりん・小さじ1/2 水・大さじ3弱

### 作り方

- ① タレの材料を中火にかけて加熱する。沸騰したら、火を弱め、軽くとろみがつくまでこげないように混ぜる。
- ② ごぼうは5mm 幅の斜めうす切りにする。水にさらしてから、水分をふきとり、片栗粉をまぶして、180℃の油でカラッと揚げる。さつまいもはスティック状に切り、素揚げする。
- ③ ②のごぼうとさつまいもに①とごまをかけて和える。

