

給食だより

(毎月 19 日は食育の日)



令和 7 年
6 月 号



野田市立尾崎小学校

6月になりましたね。これからのはじめは、とくに食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンドカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。そして6月は食育月間です。今月はとくに「よくかむ」ことの大切さ、そして食後の歯みがきをはじめ、むし歯にならないための食べ方などを子どもたちに伝えていきたいと思います。

6月は食育月間です!



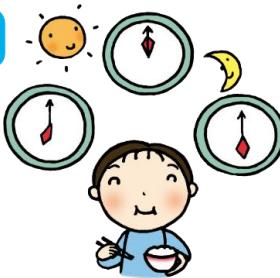
平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間はじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活をふり返る機会にしていただけましたら幸いです。

食育月間

かえふり返ってみよう!

まいにち
毎日の
しょくせいかつ
食生活

1



朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか？

2



好き嫌いをしないで食べていますか？

3



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？

4



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか？

5



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

6



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？

7



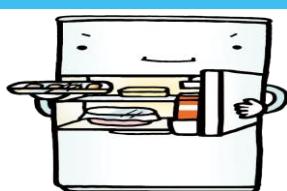
食品を買うときには、表示をよく見てていますか？

食中毒予防の3原則

つけない！



増やさない！



やっつける！



「よくかむ、KAME、かめ」献立

食べることは、まず食べ物を口まで運び、口の中に入れて「かむ」ことから始まります。「よくかむことは、体にどんなよいことがあるのだろう」と、毎日の給食を通して学んでもらいたいと思っています。

かみごたえのある食べ物		
野菜(大きめにカット)  きゅうり、ごぼう、 空心菜、にんじん	乾物を使う  乾燥大豆、かんぴょう こんぶ、煮干し、するめ	シーフード  いか、たこ、 貝類、あじの開き

こ う か

【かむことの効果】

★1口を25~50回かむことが理想とされています。

- ☆むし歯を防ぐ…かむことでだ液がたくさん出ます。だ液の働きでむし歯菌が活動しにくくなります。
- ☆消化吸収をよくする…食べ物をこまかくし、だ液と混ぜ合わせることで消化しやすくなります。
- ☆脳を活発にして、記憶力をアップ…頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。
- ☆肥満予防…よくかんで、ゆっくり食べると適量で満腹感が得られ、食べすぎを防ぎます

✿給食の献立紹介✿

ビスキュイパン(★5/21の給食です)

【材料】

コッペパン 1個
バター8g 卵7g 砂糖7g 小麦粉7g アーモンド2.8g ⇒生地

コッペパンを食パンに変更しても

おいしく作れます！

【作り方】

- ① バターを常温に戻し、よく練る。
- ② 砂糖、溶き卵を加えさらに練る。
- ③ ふるった小麦粉、アーモンドをさっくりと加えなじませる。
- ④ パンの上側に③をつけて、焼く。

・バターを練るのが難しければ、溶かしてもいいです！

・生地が緩いとうまくつきません。パンにつけると、パンの色が隠れるくらいの状態がよいです。

がっこうきゅうしょく えいせいかんり 学校給食の衛生管理

がっこうきゅうしょく えいせいかんり
学校給食の衛生管理は「学校給食衛生管理
基準」(文部科学省)に沿って実施されます。
これは給食で事故が起きないように衛生管理
の重要項目が示されたものです。さらに毎
日、これらの項目を「学校給食日常点検票」
で確認することが
義務づけられています。また施設の
衛生管理について
は定期検査も行わ
れています。



にちじょうてんけんひょう 日常点検票では、こんなことを チェックしています

- 水道水の塩素濃度のチェック
- 材料のチェック（検収）
- 調理員さんの健康状態の確認
- 手洗いの徹底
- 調理時の温度管理
- 材料と調理済み食品を保存
- 子どもたちが食べる30分前
に検食
- 給食当番の子の健康・服装・
手洗いの確認