

6月 給食だより

令和6年6月
葛飾商業・本所工科高校グループ

もうすぐ梅雨が始まります。気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒が発生しやすくなります。食中毒を予防するためには、①菌をつけない ②菌を増やさない ③菌をやっつける の「食中毒予防の3原則」をしっかりと守ることが大切です。

食中毒予防3原則

 つけない ・手洗い ・台所の衛生	 増やさない ・低温での保存 ・早めに食べきる	 やっつける ・加熱処理 ・消毒
--	--	---

《 6月の行事食 》

☆4日（火）「口と歯の健康習慣」にちなんだ献立

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。4日は、玄米・いか（するめ）・ごぼう、人参など、噛みごたえのある食材を取り入れた「カミカミメニュー」を提供します。

☆10日（月）入梅献立（入梅いわし・梅・あじさいゼリー）

「入梅（にゅうばい）」は、暦の上で梅雨に入る時期を表します。ちょうど梅の実が熟す時期であることから「梅」という漢字が使われるようになったそうです。また、この時期に獲れる鰯は「入梅いわし」と呼ばれ、脂がのり美味しいとされています。

☆21日（金）沖縄の郷土料理（クファージュシー・ゴーヤチャンプルー・もずくのみそ汁）

6月23日は、沖縄県が制定している「沖縄慰霊の日」です。第二次世界大戦の沖縄戦で命を落とした人々に祈りをささげ、恒久の平和を願う日です。給食でも、この記念日に合わせ、沖縄県の郷土料理を紹介します。

☆28日（金）夏越の祓（夏越ごはん・水無月）

6月30日には「夏越の祓」という神事が全国各地の神社で行われます。半年分の心身のけがれを落とし、残り半年の無病息災を祈願する行事です。「夏越ごはん」は、比較的新しい行事食で、雑穀ご飯の上に「茅の輪」をイメージした丸いかき揚げをのせた料理です。

食べることは生きること ～ 6月は「食育月間」です！
日々の食育を見直してみませんか？

生涯にわたって健康で充実した生活を送るためには、正しい食習慣や、「食」に関する知識・技術を身に付ける必要があります。

料理をしてみて食材の特徴を知ったり、食べたことのない料理を食べてみたり、買い物で旬の野菜や果物をチェックしたり…。普段の生活でできるこんなことも、立派な「食育」ですよ！

