

6月 給食だより

長岡京市立長岡第五小学校
令和7年6月 発行

今年度も5月よりランチルーム給食を実施しています。
「歯と口の健康週間」に合わせて、「かむことの大切さ」を
伝えていきます。

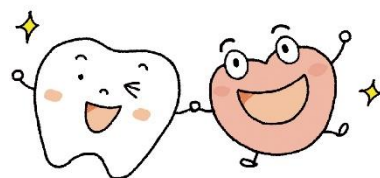
給食も「かみかみ献立」として、かみごたえのある食材や、
カルシウムが多い食品を意識的に取り入れています。

よくかんで、歯と口の健康を保ちましょう！

また、梅雨の影響などで過ごしにくい時期になります。

食欲も一時的に落ちてきますので、給食が食べやすい工夫もしていきたいと思います。

6月4日～10日は



歯と口の健康週間



～今年のかみかみ献立～

- 6/2 *豆腐の五目煮 *キャベツのつるつる炒め
- 6/3 *豆のミネストローネ *じゃがチーズ
- 6/4 *あじのごま酢かけ *ひじきの炒め煮
- 6/5 *小松菜豚みそ丼
- 6/6 *大豆とじゃこの揚げ煮



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

家庭で気をつけたい 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



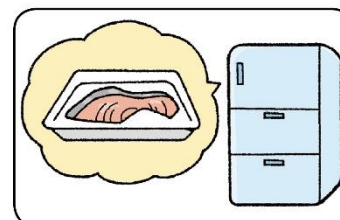
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



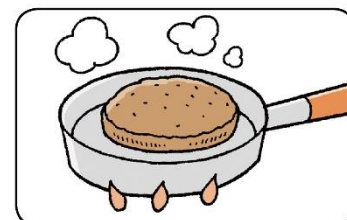
手には雑菌がついてい
ます。石けんでしっかり
手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできる
だけ早く冷蔵庫に入れ、
早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方
法です。特に、肉は中心
までよく加熱しましょう。

給食レシピ紹介

～切干し大根とじゃが芋の煮物～

<材料> 5人分(中学年)

- ・切干し大根…50g
- ・豚肉(スライス)…100g
- ・じゃが芋…250g(中2個)
- ・つきこんにゃく…150g
- ・人参…75g(約1/2本)
- ・炒め油…適量
- ・砂糖…大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ2弱

<作り方>

- ① 鍋に油を入れ、豚肉、こんにゃく、人参(いちょう切り0.5cm)を加えて炒める。
- ② 切干し大根は水で戻して下茹でし、①に加え、水(1/2カップ)を加えて煮る。
- ③ 切干し大根がやわらかくなったら、じゃが芋(角切り2cm)を加えて煮込み、砂糖としょうゆで味をととのえ、仕上げる。