



6月 給食だより

令和8年 6月 3日
江東区立深川第一中学校
校長 小山 千景

6月は食育月間 ～家族みんなで取り組みましょう～



子供のうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を ^{つちか} 培い、豊かな人間関係を育む基礎となります。「早寝・早起き・朝ごはん」は毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。今や世界で活躍するトップアスリートたちは練習と並び「食事」をととても大切にしています。「食事」は、ただ単純に食欲を満たすだけのもの

ではありません。なりたい自分に近づき最高のパフォーマンスを ^{はっき} 発揮するためには欠かせない ^{どだい} 土台であり「根っこ」です。私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、食育月間にあらためて見直してみましょう。



家族と共にする食事 **共食** は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。

蒸し暑くなる季節

食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「**付けない・増やさない・やっつける**」が大切なポイントです。

付けない!



料理の前はせっけんで手洗い。
包丁やまな板などは、加熱する肉・魚と野菜とで使い分けをする。

増やさない!



料理をしたらすぐに食べる。
保存する場合は冷蔵庫で。なるべく早く食べきる。

やっつける!



食材は中心までしっかり火を通す。とくに肉類の生焼けには注意する。

【5月の献立より～あおさの佃煮 給食の10人分】☆あおさのシャキシャキ感が美味しい佃煮です!

- ・あおさ(素干し)・・・12g
- ・水・・・200g(1カップ)
- ・しょうゆ・・・24g(約大さじ1 1/2弱)
- ・酒・・・12g(約大さじ1弱)
- ・みりん・・・10g(約大さじ1/2強)
- ・砂糖・・・11g(約大さじ1強)

作り方

- ① あおさは水洗いしてから10分くらい水(分量外)に浸しておく。ざるにあげ、水気をきる。
- ② 鍋にあおさと調味料を加え、コトコト煮上げる。

*あおさの代わりに焼きのりでも作れます。煮る水は鍋の大きさによって調整してください。

かむって、こんなにすばらしい！

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心に良いことがたくさんあります。日本咀嚼学会では、かむことの効用を咀嚼回数^{かいばう}の多かった弥生時代の卑弥呼^{ひみこ}にかけて、「ひみこのはがいてぜ」という標語であらわしています。

ひみこの食育標語

ひみこのはがいてぜ
——『よく噛む』8大効用——

肥満予防
言葉の発音ははっきり
歯の病気予防
胃腸快調
味覚の発達
脳の発達
ガン予防
全力投球

邪馬台国^{やまたいこく}の女王卑弥呼^{ひみこ}の食事は、玄米のおこわや乾燥した木の实、干物など、硬くてかみ^かみ^かえのある食材で構成されていました。そのため、当時のかむ回数は1食で4000回とされ、現代人の約6倍と言われています。

「かたいもの」「食物繊維が多いもの」などは、かみ^かみ^かえがあり、自然にかむ回数も増えます。給食では、野菜のゆで具合を細かく確認し、食べたときになるべく歯^はに^かみ^かえが残るように仕上げています。6月の献立表には、よくかんで食べてほしい日に、歯のイラストをつけてあります。ご家庭での話題の一つにし、かむことを意識する1ヶ月にしてください！

6月の献立より

6月5日

長崎県ご当地献立 ～トルコライス～



トルコライスは、1950年代に長崎市で生まれたご当地グルメで、ピラフ、ナポリタン、揚げ物（とんかつなど）を一皿に盛り付けた洋食プレートです。ボリューム感と多彩な組み合わせから「大人のお子様ランチ」とも呼ばれ、長崎の喫茶店文化の中で親しまれてきました。「トルコ」という名前の由来は複数の説があり確定的な答えは存在しませんが、長崎の洋食文化と戦後の国際色豊かな港町の雰囲気^{ふんいき}を反映しています。3年生が修学旅行で長崎を訪れるのに合わせて、深川一中オリジナルトルコライスを提供する予定です！