

# 給食だより

令和7年度6月号

調布市立第四中学校

春も過ぎ、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は気温と湿度が上がるため、食欲の低下や体調を崩しやすくなります。こまめな水分補給と、バランスのいい食事を心がけましょう。

健康な体づくりは **よくかむ** ことから!



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

## 「よくかむ」ことで得られる効果



## カルシウムが多い食べ物

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

~カルシウムの多い食材~

乳製品・青菜・小魚・大豆製品など



~今月の給食紹介~

カミカミ献立



4日~6日は歯と口の健康週間に合わせ、噛み応えやCa豊富な食材を取り入れた献立です。

20日 夏至献立



関西では夏至にタコを食べます。それにちなみ給食ではたこめしを予定しています。

\* 今月、地場産の食材は「じゃがいも」です。

## 食中毒に気を付けて!

梅雨は食中毒菌が繁殖しやすい時期です。食中毒の予防で大事なポイントは「つけない・増やさない・やっつける」の3つです。

### \* つけない

- ・調理前や食事前は必ず石鹸で手を洗う
- ・調理器具は清潔のものを用途ごとに分ける

### \* 増やさない

- ・調理は迅速に、調理後は速やかに提供
- ・それぞれの食材にあった温度管理

### \* やっつける

- ・肉や魚はしっかり中心部まで加熱する。

## 保護者の皆様

給食当番はマスクを着用して、配膳を行います。当番がまわってきましたら、ご家庭からマスクを持参するようお願いいたします。

また、クラスにある予備のマスクを使用した場合には、使用した枚数分のマスクを学校にお持ちいただくようお願いいたします。