

6月 給食だより

【問い合わせ】
みんなのくるりんキッチン
西調理場
☎ 042-529-3511

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。食事、運動、そして睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

6月は食育月間



毎日の食事をゆっくりと食べると、お子さんと食事に関する話をする時間をとることができます。季節の食材についてや、どんなふうな食材が届いているかなどを話し、ぜひお子さんと一緒に考えてみる機会にしてください。

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつなげる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

参考：学校給食2026年5月

めざせ！給食マスター！
～栄養士から子どもたちへ～

安全な給食



みんなのくるりんキッチンでは、安全な給食を作るためのルールがあります。

★1日に何度も手を洗う！

トイレに行ったあとはもちろん、調理室に入る前には、必ず手洗いをします。

★作業着の色が違う！

作業着の色が青とピンクと白の3色あります。青はおもに野菜を洗う人が着ています。ピンクはアレルギー対応食を作る人、白は釜で調理をしたり、揚げ物や焼き物を作ったりする人が着ます。

★出来上がった料理は温度を確認！

出来上がった料理は、しっかり加熱されているか、中心の温度を3カ所測ります。温度を記録してからクラスごとの食卓に入れます。



★サラダの野菜もゆでます！

サラダの野菜もゆでたり、蒸したりして、温度を確認します。その後、真空冷却機に入れて短時間で冷やします。

★働く人は自分の体調管理が大切です！

働く人は、ウイルスや細菌に感染しないよう、日頃から自分で体調管理をしています。毎月2回、必ず細菌検査をしています。

チェック！

衛生的な調理ができているか
怪しい調理器具や食器は
全体を確認する人もいます。



注目！ベジタブル

～野菜をばくばく食べよう ベジばくDAY～

毎月、注目してもらいたい「旬の野菜」を紹介しています。1か月の献立の中で、特に意識してもらいたい日を「ベジばくDAY」として献立表にベジばくスタンプでお知らせしています。

献立表で、このマークをさがしてね！ →→→



きゅうりは熟すと黄色くなることから、昔は「黄瓜」と書いていました。95%以上が水分でみずみずしく、これからの季節、水分補給にぴったりな野菜です。サラダなど生で食べることが多いですが、炒めるとまた違った風味が楽しめます。ぜひ、試してみてください。

参考：食育早わかり図鑑

としよ給食

「そらからぼふ〜ん」より
“ホットケーキ”が登場します！

作：高島邦生
出版社：くもん出版社

そらから「ぼふ〜ん」と落ちてきたのは、巨大な巨大なホットケーキ！
あまりにも大きくて、男は悩みます。これ、食べていいの…？
こ〜んなに大きなホットケーキに遭遇したら、さあ、あなたならどうしますか？
そらからホットケーキがふってくるというワクワクする内容の絵本です。

参考：絵本ナビ



作ってみよう！給食レシピ

これからの季節にぴったり！

<鶏肉の南蛮漬け>



Let's cook!

材料（4人分）

鶏もも肉	200g
たまねぎ	40g
にんじん	40g
しょうが	2g
★こいくちしょうゆ	大さじ1
★さとう	大さじ1強
★みりん	小さじ2/3
★酢	小さじ2
★一味唐辛子	少々
★水	大さじ1弱
片栗粉	大さじ2強
揚げ油	適量

作り方

- ① 鶏肉をひと口大に切る。
- ② たまねぎはスライス、にんじんは千切り、しょうがはみじん切りにしておく。
- ③ ★をあわせて加熱し、②の野菜を加えて煮る。
- ④ 鶏肉に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ⑤ 揚げた鶏肉に④のたれを上からかける。

このコーナーでは、毎月給食で提供する料理のレシピを紹介していきます。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。

給食だよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。右の二次元コードから、どうぞご覧ください →→→

