

# 給食だより 6月号

さいたま市立  
慈恩寺小学校  
給食室

## 6月は食育月間です！

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。さいたま市では、平成30年度からの第3次さいたま市食育推進計画において以下の「さいたま市5つの『食べる』」を食育の目標としています。

### さ 「三食しっかり」食べる

早寝早起きや適度な運動を行い、規則正しく食事をとれる習慣を身につける。

### い 「いっしょに楽しく」食べる

家族や仲間などと食事や料理を楽しみ、食事の行儀作法やコミュニケーションを身につける。

### た 「確かな目をもって」食べる

食の安全に対する意識を高め、知識や情報を習得する。



### ま 「まごごろに感謝して」食べる

食べ物や資源を大切に、食事ができることへの感謝の気持ちを「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつで表現する。

### し 「食文化や地の物を伝え合い」食べる

地元のおいしい食材や料理を取り入れ、食べることで食文化を学び、伝える。

慈恩寺小学校の給食では、さいたま市で育ったお米や野菜を使った料理や郷土料理、世界の料理などが毎月登場しています。食事や食べ物について話し合うこと、食事のあいさつをきちんとすることも食育につながります。身近な「食」について、家族で話し合ってみませんか。

## 食中毒に気をつけよう！

蒸し暑くじめじめした日が続く梅雨の時期は、細菌による食中毒がおりやすくなります。サルモネラやカンピロバクター、腸炎ビブリオなどの食中毒は、どれも感染すると下痢や腹痛などの症状を起こしやすくなります。食品について菌が増えたり、加熱が十分でなかったりすると、食中毒を発症してしまうことがあるので注意が必要です。

### 食中毒予防の基本は、

食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

調理や食事の前には、石けんで手を洗う、調理をする際はしっかり熱を通す、調理したものはなるべく早く食べるか、常温に長く置かないなど食中毒にかからないよう注意しましょう。

### さいたま市産ヨーロッパ野菜を使った献立

4/30  
(金)



「ピーツ入りヨーグルトケーキ」  
ほんのりピンクに色づいた、ヨーグルト風味のさわやかな手作りカップケーキです。

5/7  
(金)



「スイスチャードとだいこんのツナマヨサラダ」  
色鮮やかなスイスチャードを使ったカラフルなサラダは、とても人気がありました。