



6月 給食たより

さいたま市立つばさ小学校
令和8年度6月号



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。

つばさ小学校では、6月15日(月)から19日(金)の1週間を「地場産物ウィーク」と設定し、市内産・県内産の野菜や納豆などの食材を使用します。

地元の食材を実際に給食で食べることで、地元への愛着にもつながるねらいがあります。スーパーの地元野菜コーナーなど、身近なところからぜひご家庭でも取り入れてみてください。

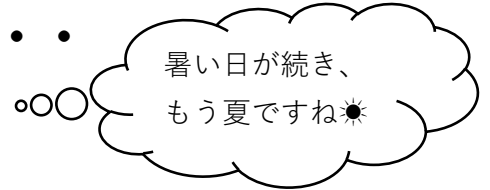
・・・ 夏に多い食中毒とその予防

☺夏は菌を「増やさない」ことが重要

食中毒を起こす細菌の多くは、25～40℃で活発に増えます。

食品は無菌ではないため、時間の経過とともに菌は増加します。

夏は冷房の効いた室内でも菌が増えるため、油断せずに調理してすぐに食べない料理はすぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れるなど、対策することが重要となります。



☺ちょっとした食中毒対策の一工夫

弁当などには、保冷材の使用も有効です。手指からの菌の付着を減らすため、おにぎりはラップフィルムなどを使って握るとよいです。また、肉や魚を使った調理器具は、他の食品の調理とは使い分けます。カレーや煮物などの加熱料理でも、食中毒は起こります。とろみのある食品は、再加熱時に加熱むらが生じやすいため、よくかき混ぜて全体を十分加熱するようにしましょう。

~~~~フレンチサラダのレシピ~~~~

〈実際に給食で提供している1人分の分量です〉

キャベツ	30g	(葉1枚)
きゅうり	10g	(10分の1本)
食塩(下味)	0.1g	(少々)
みかん(缶)	8g	(3粒)
★三温糖	0.2g	(ひとつまみ)
★食塩	0.3g	(ひとつまみ)
★白こしょう	0.02g	(ひとつまみ)
★植物油	1.5g	(小さじ3分の1)
★米酢	1.75g	(小さじ3分の1弱)

- ① 野菜を切る。
- ② 切ったきゅうりを塩で揉む。
- ③ 切ったキャベツを茹でる。
- ④ きゅうりとキャベツを冷やす。
- ⑤ ★の調味料を混ぜ合わせる。
- ⑥ みかんと④⑤を合わせて完成!



おいしいとの声が
多く聞かれた人気
メニューです♪

給食指導中にクラスをまわると、「今日も給食おいしい!」「〇〇毎日食べたい!」といった嬉しい声がどのクラスからも聞こえてきます。笑顔で給食を食べている姿は、保護者の皆様にも写真を撮ってお見せしたいほどの輝きです。いつもこちらが元気をもらっています。

毎日おかわりをしてモリモリ食べる子、苦手な食べ物にも挑戦する子、児童の様子は本当に様々です。より多くの児童が給食を通じて幸せや喜びを感じられるよう、励んでまいります。そして、給食での適切な栄養摂取を児童の一生もの健康づくりへとつなげていきます。

1日3食しっかりと食べて、これからやってくる暑い夏を乗り切りましょう!🍷