



令和7年 6月
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄

梅雨入りが間近になりました。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。
天候が不順で人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。いつにも増して食中毒予防を意識しながら、換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかりと継続していきましょう。

梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには…

こんなことに
気をつけ
ましょう



食事の前、調理の前にはせっけん
でよく手を洗いましょう。



生肉や魚を扱ったまな板や包丁で
野菜や果物など火を通さないものを
切ってはいけません。生肉などは
一番後に切るか、できれば調理器具
を分けて使うようにしましょう。



生のまま食べず、中までしっかり火
を通してから食べるようにしましょ
う。調理をしたら、なるべく
早く食べきりましょう。

6月は「食育月間」です！

未来を担う子供たちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校
や子供だけの物ではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんからご高齢の方まですべての世代で取り組
んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうかでし
ょうか。

こんなことも「食育」です

●家族で「給食だより」
を読む



●食事のあいさつを
しっかりする



●食品の栄養成分表示
を確認する



●親子で料理をする



そのほかにも

●3食しっかり食べる ●一緒に買い物に行く ●食に関わる体験活動をする など

作ってみませんか

給食レシピ紹介「マーボーじゃが」



食材	給食大人6人分	切り方	作り方
じゃがいも	中4個	乱切り	①じゃがいもを蒸すか、ゆでて、やわらかくしておく。塩を全体に振っておく。
塩	少々		
油	小さじ1弱		
にんにく	1かけ	みじん切り	②フライパンに油をひき、にんにく、しょうが、豚ひき肉を炒め、調味料を入れる。
しょうが	1かけ	みじん切り	
豚ひき肉	40g		③②に、水溶き片栗粉でとろみをつける。
水	大さじ4		④③に、①のじゃがいもを入れて、さっと煮る。
上白糖	ひとつまみ		
トウバンジャン	少々		
ごま油	小さじ1弱		
しょうゆ	小さじ1強		
みそ	小さじ1		
酒	小さじ1		
片栗粉	小さじ1/2		
水	小さじ1		



じゃがいもに、少
辛く味付けした肉
味噌をからめます。
暑くなってきて、
食欲が落ちる季節
にぴったりの料理
です。辛さは家庭
で調整して作っ
てみてください。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！



給食でかみかみ献立が出ます



4日(水)

3色ビーンズ

9日(月)

ビビンバ

5日(木)

いかのしょうが焼き

10日(火)

2色ガーリックフランス

6日(金)

ししゃものごま焼き



よくかんで食べましょう！

保護者の皆様へ

- ・お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯、また、ボタンが取れかかっていたら、ボタンつけなどをよろしくお願いいたします。
- ・給食の食材や献立は変更する場合がありますので、ご了承ください。

《墨田区からのお知らせ》

すみだ食育フェス2025 『食育で みんながつくる 笑顔の環(わ)』 ※詳細は、区HPをご覧ください。

開催期間：令和7年6月18日(水)～6月22日(日) 午前9時～午後4時

主な会場：墨田区役所1階アトリウム(展示)、ひきふね図書館、区内各所

墨田区は食育推進計画を策定し、「みんなが笑顔でたのしい食環境を通じて豊かな人生をおくる」ことを目指し、区民、地域団体、企業、大学等と協働で食育活動を推進しています。6月の食育月間に合わせて、より広く周知するためにイベントを開催します。会場では、様々な「食」に関して、小・中学校での取り組みはもちろん、区や区内団体が行う食育活動に関する展示や体験なども予定しています。

ご家庭でもこの機会に「食」について話す機会をもってみませんか？