

# 給食だより 6月

令和6年5月29日  
文京区立第九中学校  
校長 窪 宏孝

梅雨や夏の時期は、湿度や気温が高くなり、細菌による食中毒が多く発生します。また、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症も季節に関係なく、流行しています。

手洗いは、食中毒や感染症などを予防するために、とても大切です。給食の前や、帰宅した後など、きちんと手を洗っていますか？今一度、正しい手洗い方法を確認し、感染症や食中毒の予防に努めましょう。

## 感染症・食中毒予防の基本！

### 正しい手洗い方法を確認しよう



**1** 流水で手をぬらした後石けんをつけ、手のひらをよくこする

**2** 手の甲を伸ばすように、こする

**3** 指先、爪の間を念入りに、こする

**4** 指の間を洗う

**5** 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

**6** 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

**洗い残しの多い部分は念入りに！**

爪はあらかじめ短く切っておきましょう

※食中毒を予防するには以下の対策も有効です。

- ・食材を低温で保存し、しっかり加熱(特に肉や魚は中心部まで)する。
- ・出来上がった料理は、常温で放置しない。

## 6月の行事食～入梅と夏越の祓～

6月の給食では、行事食として「入梅献立」と「夏越の祓献立」を予定しています。

### ★入梅

入梅とは、暦の上での梅雨入りのことで、今年は6月10日です。昔は、農作業をする上で梅雨入りを知ることは重要だったため、「入梅」が設けられたと言われています。ちょうど梅の実がなる季節のため、入梅と名付けられました。この頃に獲れる鰯は、「入梅いわし」と呼ばれ、産卵前で脂が乗っていて一年で一番美味しいとされています。給食では、鰯の蒲焼き丼と紫陽花ゼリーを作ります。

### ★夏越の祓

夏越の祓とは、1年の折り返しにあたる6月30日に、半年間の罪や穢れを祓い、残りの半年間の無病息災を祈る行事です。神社の鳥居の下などに茅や藁で作った大きな輪を設け、「茅の輪くぐり」を行います。また、京都ではこの時期に「水無月」という和菓子がよく食べられます。小豆は邪気を払うとされ、三角の形は暑い夏を乗り切るための氷を表しています。給食では、茅の輪をイメージし丸い形に盛り付けたビビンバ丼と水無月を作ります。



あまりなじみのない行事かもしれませんが、ぜひこの機会に調べてみてください。

- ・今年度は、期末考査・中間考査・学年末考査の最終日に、給食を実施します。
- ・6月は、期末考査1日目(26日)及び2日目(27日)の2日間、ご家庭で昼食のご準備をお願いします。