

給食だより

No.3

川崎市立梶ヶ谷小学校
令和8年5月29日

日差しに夏の気配を感じる季節となりました。本格的な梅雨の前ですが気温や湿度が上がり、体が疲れやすくなる時期です。そのような時こそ、「食べる」ことを大切にし、毎日元気に過ごせるように気をつけてください。

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていくうえで欠かすことができない「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の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、未来へつながる「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。食べることを改めて見直し、できることから取り組んでみたいですね。

朝ごはんを食べる習慣をつける	ゆっくり、よくかんで食べる	塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する
食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る	地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ	食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす

～6月の献立について～

6月の給食目標は「よくかんで食べる大切さを知ろう」です。食中毒の発生しやすい時期なので、使用する食品や調理法には十分注意して献立を作成しました。「歯と口の健康週間」を意識し、かみごたえのある食品を取り入れています。

【4日（木） 行事食：歯と口の健康週間】

発芽米ごはん 赤しそふりかけ とり肉とごぼうの甘辛あえ みそ汁 牛乳

【新献立】

12日（金）「切り干し大根とわかめのサラダ」 かみごたえのある食品を使用したサラダです。

12日（金）「たまねぎドレッシング」 玉ねぎを加熱して作る手作りドレッシングです。

19日（金）「小松菜とひじきのふりかけ」 小松菜とひじきを砂糖としょうゆで味付けをします。

【季節の食材】

さやいんげん えだまめ キャベツ きゅうり 新じゃが芋 ブッキーニ トマト にんにく
ピーマン あじ メロン