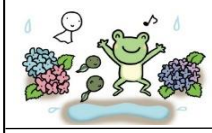


食育だより 6月号

令和 8年　5月 28日
川崎市立 はるひ野中学校
学校栄養職員　堀　綾乃
岡田　道代

梅雨の季節が近づいてきました。これから夏にかけて、気温・湿度ともに高くなってきます。こまめな水分補給や規則正しい生活を心がけて、体調を崩さないようにしましょう。

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です！！

歯と口の健康に関する正しい知識や歯科疾患の予防を目的として、厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会が昭和33年から実施しています。令和8年度の標語は、**「歯みがきは 体を守る 最前線」**です。歯と口の健康に気をつけることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するために、とても大切なことです。よくかむことを心がけて、丈夫な歯をつくりましょう。

よくかむとどんな効果があるの？？

◎食事のおいしさアップ！

かむことで、食べ物本来の味を十分に味わうことができます。

◎食べ物の消化・吸収アップ！

食べ物を細かくかみくだいて、だ液と混ぜ合わせて飲み込むことで、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◎むし歯を防ぐ！

かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液には、むし歯菌を活性化しにくくする働きがあります。

◎脳を活発にして、記憶力アップ！

あごを動かすと頭の血流や神経が刺激され、脳の働きが活発になります。

◎食べ過ぎを防ぐ！

よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。

"かみかみ"食材で かむことを意識しましょう！

毎日の食事の中で“かみかみ”食材を見つけてみましょう。また、食材を大きめに切る、固めに茹でるなど、調理の工夫でかむ回数を増やすこともできます。

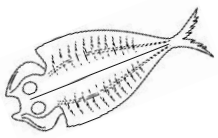
6月の給食のお知らせ

給食中止日

1日（月）全学年
2日（火）全学年
8日（月）3年
9日（火）1、3年
10日（水）2、3年
29日（月）全学年
30日（火）全学年

★行事食★　9日（火）歯と口の健康週間

あじの干物揚げは、頭からしっぽまで骨ごと食べられるように、低温でじっくり揚げて調理します。骨ごと食べるとかむ回数が増え、カルシウムもたくさん摂ることができます。



★ 18日（木）救給カレー

救給カレーは、東日本大震災の食料不足をきっかけに開発された学校給食用非常食です。水や加熱が不要で、スプーンが付いているので、開封してそのまま食べられます。災害時の食事を考えながら食べましょう。

15日（月）の朝会で、実際に東北被災地へ派遣された川崎市教育委員会職員の方から、救給カレーや災害についての講話があります。

令和8年６月　献立表　川崎市立東橘・犬蔵・中野島・はるひ野中学校

川崎市教育委員会事務局

給食休止日が学校ごとに異なりますのでご注意いただき、学校からの配布物等でご確認いただくようお願いいたします。

月	火	水	木	金
1日 **タファジューシー＊** （麦ごはん） 揚げぎょうざ（小） もずくスープ 牛乳（乳） 761kcal　27.3g	2日 **高野豆腐のそぼろごはん＊** （麦ごはん） もやし炒め みそ汁 牛乳（乳） 809kcal　35.0g	3日 ごはん さんまのかば焼き 塩だれ野菜 かきたま汁（卵） 牛乳（乳） 844kcal　34.6g	4日 チキンクリームライス（乳）（小） （麦ごはん） **キャベツのスープ煮＊** 牛乳（乳） 871kcal　30.6g	5日 ごはん 銀ひらすの香味ソース ごま酢あえ **けんちん汁＊** 牛乳（乳） 770kcal　35.2g
8日 黒食パン（小） かぼちゃのグラタン（乳）（小） キャベツとコーンのスープ 牛乳（乳） 770kcal　32.2g	9日 歯と口の健康週間の行事食 ごはん あじの干物揚げ 豚肉と生揚げの炒め煮 みそ汁 牛乳（乳） 847kcal　37.3g	10日 麦ごはん **ポークカレー＊**（小） ボイル野菜 和風かつおドレッシング 牛乳（乳） 896kcal　32.6g	11日 **マーボー丼＊** （麦ごはん） 野菜スープ ヨーグルト（乳） 牛乳（乳） 813kcal　34.9g	12日 ごはん **ししゃものから揚げ＊** スタミナ炒め 春雨の中華スープ 牛乳（乳） 807kcal　33.9g
15日 とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 （麦ごはん） 塩だれ野菜 みそ汁 牛乳（乳） 832kcal　36.3g	16日 ごはん チンジャオロースー きゅうりのしょうが炒め わかめとえのきのスープ 牛乳（乳） 771kcal　36.4g	17日 ハヤシライス（乳）（小） （麦ごはん） キャベツのソテー 牛乳（乳） 861kcal　30.1g	18日 **救給カレー** **とり肉のから揚げ＊** **スコッチブロス＊** 牛乳（乳） 861kcal　32.7g	19日 ごはん ぶりのてり焼き **切り干し大根のベーコン煮＊** 豚汁 牛乳（乳） 882kcal　37.5g
22日 ごはん ハンバーグ（小） コーンソテー オニオンスープ 牛乳（乳） 849kcal　34.0g	23日 ごはん ごま塩 **かつおと大豆のみそがらめ＊** タンメン（小） メロン 牛乳（乳） 873kcal　39.1g	24日 ごはん 豚の角煮（卵） **にんじんシリシリ＊** とうがんスープ 牛乳（乳） 841kcal　37.9g	25日 **タコライス＊** （麦ごはん タコライスの具（乳） ボイルキャベツ） ベジタブルスープ 牛乳（乳） 798kcal　35.9g	26日 ごはん さけの塩焼き 五目豆 みそ汁 牛乳（乳） 805kcal　39.1g
29日 白パン（小） **カレークリームスパゲッティ＊**（乳）（小） ジュリエンヌスープ 牛乳（乳） 822kcal　33.3g	30日 ごはん ホキフライ（小） 中濃ソース ボイル野菜 ごまドレッシング 沢煮椀 牛乳（乳） 843kcal　29.5g			

18日「救給カレー」

東日本大震災の後、開発された「救給カレー」は、設備の不具合等で給食が提供できない緊急時用に本市で購入しています。今回、この「救給カレー」を食べて、災害時の食事について考え、自分の住んでいる地域の災害リスクなど、正しく理解するきっかけとして提供します。

学校給食のレシピとレシピ動画を公開中！

＊がついた料理はレシピやレシピ動画を紹介しています。ご家庭でも給食の味を楽しんでください。

URL をクリック！！

https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html

★県内産の食材は、牛乳です。
　かぼちゃ、とうがんは、県内産を指定して調達します。
★市内産の野菜
　15日　塩だれ野菜「きゅうり」
　22日　ハンバーグ「たまねぎ」、「トマト」
　25日　タコライス「トマト」
（天候の影響により、県内産、市内産食材を使用できない場合があります。）
※枠内下部の数字は、エネルギー（kcal）とたんぱく質（g）を表示してます。

菜果ちゃんのイラストがある日は「かわさきそだち」の使用日です。

学校給食費の口座振替日（納期限）

【第１期】（４・５月分）６月30日（火）
【第２期】（６月分）　７月31日（金）

※前日までに登録口座に入金・残高のご確認をしていただきますようお願いいたします。

給食での食物アレルギー情報について

「卵、乳、小麦」を使用している献立に（卵乳小）を記載しています。このうち、除去できるものについては除去食対応をします。

※特定原材料のうち、えび、かに、落花生、そば、くるみ、カシューナッツは使用しません。
　また、キウイフルーツ、その他の木の実類（カカオ・栗・杏仁を除く）は使用しません。

食物アレルギーの情報や給食で使用する食材の産地、放射能検査の結果については、HPに掲載しています。

https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html