

きゅうしょく がつ 給食だより 6月

ねん がついつだち
2026年6月1日
みなみのがわしょうがっこう
南野川小学校

日中は過ごしやすい陽気でも、朝晩は肌寒くなったりと季節の移り変わりを感じる時期となりました。実は、まだ体が暑さに慣れていないこの時期こそ熱中症のリスクは高くなります。意識して水分をとること・朝ごはんもしっかり食べることが大切です。新年度からの疲れも出やすい時期なので、生活リズムを意識して過ごせるといいですね。

6月は「食育月間」です。新しいクラスでの給食にも慣れた頃ということで、給食委員会が「完食月間」の取り組みを始めます。もちろん無理強いして食べさせるような指導はしませんが、苦手なものにも挑戦して食べたり、少しでも給食からの食品ロスを減らしたりできるように、委員会の子も達を主体として全校で楽しく取り組めたらいいと考えています。

がつ こんだて 6月の献立から

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。「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ました。

〇行事食 「歯と口の健康週間」4日(木)

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

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。6は「6(む)」4は「4(し)」と読めることから「むし歯予防デー」だったことが始まりとされています。健康な歯と口でいるためには、よくかんで食べることが大切です。行事食では、発芽玄米、ごぼう、とり肉、かんぴょうなど、かむことを意識した食品を取り入れています。

〇季節の食品

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

〇新献立「切り干し大根とわかめのサラダ」12日(金)

切り干し大根、にんじん、ホールコーン、わかめ、莖わかめを使ったサラダです。かみごたえのある食品を使用しています。よくかむことと、食感を意識しながら食べることができます。

〇新献立「たまねぎドレッシング」12日(金)

みじん切りしたたまねぎを炒め、水、酢、砂糖、しょうゆを加え、加熱して作った手作りのドレッシングです。今月は新献立の「切り干し大根とわかめのサラダ」にかけていただきます。

〇新献立「小松菜とひじきのふりかけ」19日(金)

小松菜、ひじき、けずり節、白いりごまをごま油で炒め、砂糖としょうゆで味付けをします。成長期に必要な鉄分とカルシウムが豊富なふりかけです。

すい ぶん えん ぶん ほ きゅう ねっ ちゅう しょう よ ぼう 水分・塩分補給で熱中症予防



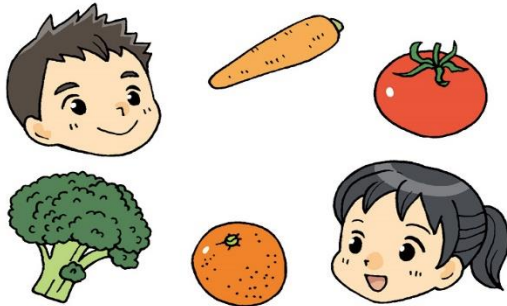
初夏は、体が暑さに慣れていないのに、気温が急激に高くなることがあるため、熱中症にかかる危険が高くなります。熱中症予防のためには、のどがかわく前のこまめな水分・塩分補給が大切です。汗をかくと、体の塩分が減ってしまいます。水分だけではなく、塩分の入った飲み物や食べ物もほどよくとりましょう。

給食室から

5月19日に今季初のメロンを提供しました。(写真上)メロンの皮の網目は、メロンが大きくなる時に皮がはじめてできた「ひび」がかさぶたになったものです。給食室では、この網目についている汚れや菌を落とすために、メロンを熱湯で消毒してからカットします。その後短時間で水冷するので、味には影響がないのですが、熱湯の入った大きな釜にメロンを入れていく様子は不思議な感じです。(写真下)5月19日に提供したメロンは「クインシーメロン」という品種で、オレンジ色で甘味が強いのが特徴です。メロンが苦手な児童もいますが、食べてみたらおいしかった、という声も聞かれました。6月は青肉系の品種を提供予定ですが、天候等により品種が変更される可能性もあります。



6月は食育月間 「食育」ってなんだろう？



「食育」とは、食べ物や食事についての正しい知識と、栄養のバランスを考えて食品を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践する力を育むことです。

誰かと一緒に食事をしたり、食品の収穫を体験したり、旬の食材を知ったりすることも食育の一環です。

©少年写真新聞社2026

食育で身につけたい6つの「食べる力」

<p>1. 心と体の健康を維持できる</p>	<p>2. 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3. 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4. 一緒に食べたい人がいる</p>	<p>5. 日本の食文化を理解し、伝えることができる</p>	<p>6. 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ</p>

©少年写真新聞社2026