

6月給食だより

令和8年5月29日

川崎市立宮崎小学校

©少年写真新聞社2025

あじさいの花がきれいに咲く季節になりました。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を保つためには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身に付けることが大切です。

●6月の給食のお知らせ



©少年写真新聞社2025

6月の給食目標は「よくかんで食べよう」、ねらいは「よくかんで食べることの大切さを知る」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。

・行事食「歯と口の健康週間」6月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

もともとは6月4日が「6(む)」「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です。いつまでも健康な歯と口でいるためには、かみごたえのあるものをよくかんで食べることが大切です。かみごたえが出るように、ごぼうを大きめに切って油で揚げています。みそ汁には、きざみかんぴょうが入っています。



©少年写真新聞社2023

・季節の食品

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

・新しい献立

「切り干し大根とわかめのサラダ」6月12日（金）

切り干し大根、にんじん、ホールコーン、わかめ、茎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。

切り干し大根は食感を残すようにさっとゆでて仕上げます。



切り干し大根とわかめのサラダ

「たまねぎドレッシング」6月12日（金）

みじん切りした玉ねぎを炒め、水、酢、砂糖、しょうゆを加え、加熱して作った手づくりのドレッシングです。



たまねぎドレッシング

「小松菜とひじきのふりかけ」6月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。



小松菜とひじきのふりかけ

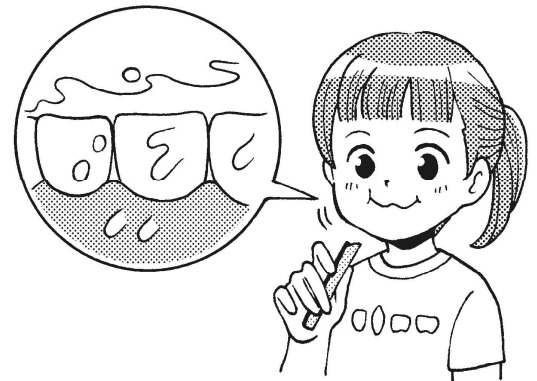
●『歯と口の健康週間』よくかんで食べよう



歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。

● よくかんで食べると、こんないいことがあります！

- ☐ 食べ物本来のあじを十分味わうことができる
- ☐ 消化を助け、栄養の吸収が高まる
- ☐ 満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ
- ☐ あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる
- ☐ だ液がたくさん出て、むし歯を予防する
- ☐ 脳が活性化し、精神を安定させる



©少年写真新聞社2023

● よくかんで食べるコツ

- ☐ どんな味がするか意識しながら食べる
- ☐ 食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする
- ☐ かみごたえのある食べ物を取り入れる
- ☐ 口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない

イラスト出典：農林水産省「食育ピクトグラム」<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pictgram/#pgdownload>

● 今月の食べもの メロン

きゅうりやすいかと同じウリ科のつる性植物です。日本で古くから食べられていた「マクワウリ」などの東洋種と、明治時代以降にアメリカやヨーロッパから伝わった「アールスメロン」などの西洋種があり、さらに両方を交配させた「プリンスメロン」など、多くの品種があります。

主な産地は、茨城県、北海道、熊本県で、北海道の夕張メロンをはじめ、地域独自の品種も数多く作られています。

5月19日・6月10日の給食に登場します。

○品種によって、黄緑色、赤（オレンジ）色、白色など、果肉の色が異なります。

5月19日：赤（オレンジ）色の果肉の『クインシーメロン』を提供しました。

6月10日：黄緑色の果肉の『タカミメロン』の予定です。

○給食室では、メロンは表面を熱湯消毒しています。

生の状態で食べるメロンは、表面を熱湯消毒してから、生食専用のまな板と包丁で手袋を着用して切っています。

