

6月 給食だより

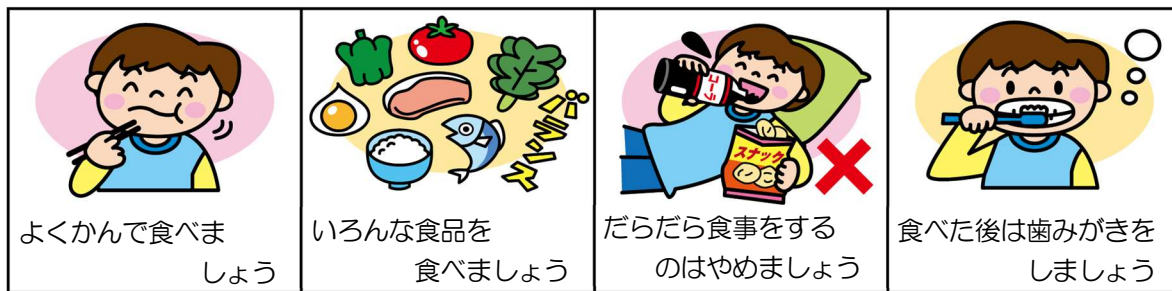
2026. 5. 29
第3号
川崎市立大師小学校

梅雨が近づき、寒暖差が激しい季節になりました。この時期は体調を崩しがちです。じめじめと湿度も上がってくるので食中毒に注意が必要です。体調・衛生管理に十分に気を配りましょう。

おいしく食べるために、**健康な歯**を保とう!



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。どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができません。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。健康な歯を保てるように、毎日の食べ方に気をつけましょう。



6月の給食のお知らせ

【季節の食品】

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



【行事食】「歯と口の健康習慣」

発芽米ごはん 赤しそふりかけ
みそ汁 牛乳

5日(金)

とり肉とごぼうの甘辛あえ



【新こんだて】

「切り干し大根とわかめのサラダ」 17日(水)

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。

「たまねぎドレッシング」 17日(水)

みじん切りした玉ねぎを炒め、水、酢、砂糖、しょうゆを加え、加熱して作った手作りのドレッシングです。サラダにかけていただきます。

「小松菜とひじきのふりかけ」 26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。

未来へつながる「食」を考えよう

6月は
食育月間



2005年6月に食育基本法が制定されたことから、6月は食育月間です。また、「しょくいく」の語呂合わせ（いく=19）から、毎月19日は食育の日と定められています。

毎日を健康に生き生きと過ごすためには、何をどのように食べるかが大切です。特に子どもたちにとっては心身の成長に大きく影響します。この機会に普段の食生活を見直し、「食」について考えてみましょう。

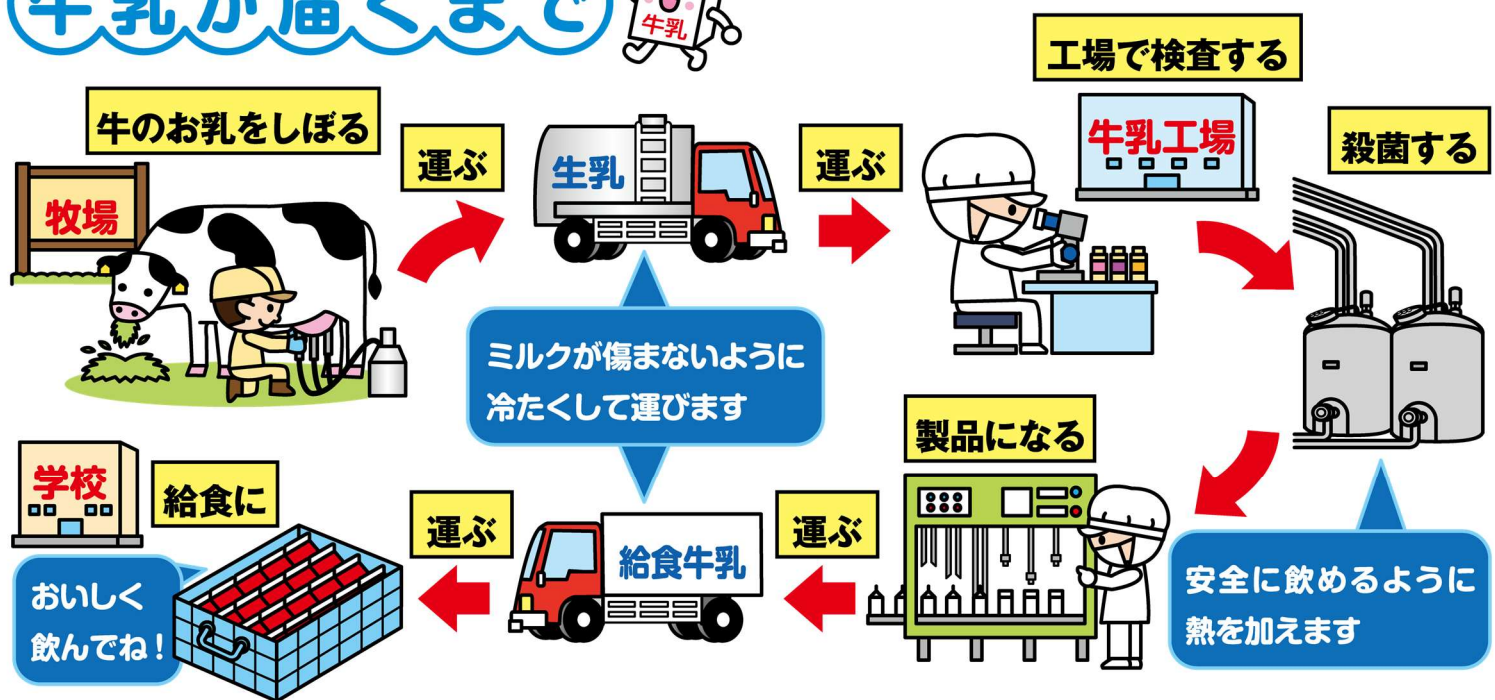
自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり よくかんで 食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに 気を付け、 「適塩」を 意識する</p>
---------------------------------	-------------------------------	--

食の未来のためにできること

<p>食べものが何からできているか、 どこからくるのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べものの 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
--	------------------------------------	--

牛乳が届くまで



牛からお乳をしぼって、それを殺菌して容器に詰めたものが牛乳です。いつも同じ味にするために何かを混ぜて調整することはありません。そのため、牛が食べているエサ、季節や気候などで風味がほんの少しずつ変わります。牛は生き物なので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではないのです。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。毎日、感謝して味わって飲みましょう。