



令和8年 5月29日
川崎市立川中島小学校

いよいよ梅雨の季節です。これから夏に向かって気温も湿度も高くなり、過ごしにくい日が増えてきます。また、この時期からは食中毒の発生も多くなります。食生活には十分注意が必要です。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

6月の給食

6月は「歯と口の健康週間」の行事食を実施します。

季節の食品として、えだ豆・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・新じゃが芋・トマト・にんにく・ピーマン・ズッキーニ・メロン・あじを使用する予定です。

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。

「よくかんで食べることの大切さを知る」ことをねらいとして、作成しました。

6月5日(金) 6月の行事食 「歯と口の健康週間」

6月4日～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「虫歯予防デー」だったことが始まりと言われています。いつまでも健康な歯と口でいるためには、食べものをよくかんで食べるのが大切です。

この献立には、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。

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17日(水) 6月の新献立 「切り干し大根とわかめのサラダ」

このサラダにはかむことを意識した食品を取り入れています。切り干し大根は、大根を細かく切って乾燥させたもので、今回は食感を残すようにゆですぎないように注意します。また、わかめは噛み応えのある茎わかめも含めて使用します。どちらも、骨や歯の材料の一つとなるカルシウムやミネラルが多く含まれています。

サラダに合わせるたまねぎドレッシングは給食室で手作りします。細かくきざんだ玉ねぎをあめ色になるまで油で炒め、酢、砂糖、しょうゆをよく混ぜて作ります。切り干し大根やわかめに合う味つけになるように考えています。

**食パン ももジャム クリームシチュー 切り干し大根とわかめのサラダ
たまねぎドレッシング 牛乳**

6月26日(金) 6月の新献立 「小松菜とひじきのふりかけ」

成長期の子どもたちに必要な鉄分とカルシウムが多く入っている小松菜、ひじき、けずり節、白いりごまを組み合わせ、鉄分とカルシウムを効率よく摂取できるふりかけにしました。けずり節の風味がよくおいしく食べられます。

ごはん 小松菜とひじきのふりかけ カレー肉じゃが 野菜スープ 牛乳

6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんからご高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなことも「食育」です

● 家族で「食育だより」を読む



● 食事のあいさつをしっかりとる



● 食品の栄養成分表示を確認する



● 親子で料理をする



そのほかにも

● 3食しっかり食べる ● 一緒に買い物に行く ● 食に関わる体験活動をする など

6月のさまざまな食の記念日

6月は食べ物に関係した記念日がたくさんあります。給食でもそんな「○○の日」にちなんだ献立を用意しています。お楽しみに!

6月1日

世界牛乳の日



国連食糧農業機関 (FAO) が提唱しています。また6月はJミルクが定めた「牛乳月間」です。

6月6日

梅の日



青梅の収穫時期であることや、室町時代に京都の葵祭で梅が献上されたことが由来です。

6月9日

卵の日



漢字の「卵」が、数字の6と9を組み合わせたと見ることが由来です。

6月10日

緑豆の日



6と10の語呂合わせが由来です。緑豆は、もやしの種や春雨の原料にもなります。

6月15日

しょうがの日



金沢市にある神社の祭礼の日由来です。しょうがを始めとする香辛料の神様を祀っています。

6月16日

和菓子の日



平安時代の故事が由来です。和菓子も和食と同様、自然の美しさや季節感を大切にしています。