

いただきます

令和8年6月号
川崎市立京町小学校
給食だより 第2号

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は食育月間



●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つけ「適塩」を意識する</p> 
---	---	---

●食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</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>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p> 
--	---	--

6月は牛乳月間です!

6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。

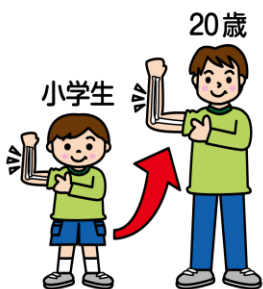
給食にはどうして牛乳が出るの？

牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。

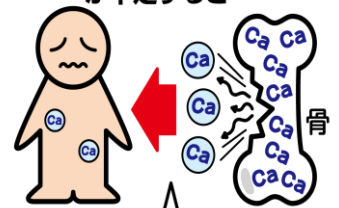
骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。



カルシウムの量



体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



骨や歯にたくわえたカルシウム(Ca)が使われてしまう!

【6月の給食について】



◆ 食中毒の発生しやすい時期なので、使用する食品や調理法に十分注意して献立を作成しました。「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。

◆ 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」

◆ 行事食 5日(金)「歯と口の健康週間」

「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」

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。



◆ 新献立

・17日(水)「切り干し大根とわかめのサラダ・たまねぎドレッシング」

かみごたえのある「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。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。みじん切りにした玉ねぎを炒め、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。

・26日(金)「小松菜とひじきのふりかけ」

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。成長期に必要な鉄とカルシウムが豊富なふりかけです。

【献立について】

毎月の献立が記載された献立表は、川崎市教育委員会のホームページにてご覧いただけます。

※川崎市公式 LINE アカウントにて、市立学校給食献立の配信がスタート
しています。LINE ID (kawasakicity) から友達登録できます。



【学校給食のレシピとレシピ動画を紹介しています!】

『川崎市 学校給食レシピ』または『川崎市 学校給食レシピ動画』で検索するか、下の二次元コードをご活用ください。

レシピ



動画

