6月 給食だより

令和８年６月号
調布市立第三小学校
校長　内藤　みゆき
栄養士

6月は雨の日が多くなる季節です。外で体を動かす機会が少なくなることで気分がすっきりしなかったり、気温や湿度の変化で疲れやすくなることがあります。そんなときこそ食事をしっかりとることで、体を元気に保つことができます。給食では、食べやすいメニューを意識して取り入れてみました。毎日の食事で栄養をとり、元気に6月を乗り切りましょう。

今月の献立紹介

●6月4日(木)【歯と口の健康週間献立】

6月4日～11日は歯と口の健康週間です。この日は、よくかんで食べられる献立にしました。歯は、食事をおいしく食べるためにとても大切です。どんなにおいしい料理でも、歯が健康でないと、よくかんで味わうことができず、おいしさも半減してしまいます。また、歯や口の健康は、体全体の健康にも深く関わっています。毎日の食事でしっかりかんで、丈夫な歯を保ちましょう。

●6月11日(木)【入梅献立】

入梅とは、暦の上で梅雨に入ることです。この時季にとれるいわしは「入梅いわし」と言い、脂がのってとてもおいしいです。また、梅雨はちょうど梅の実が熟す時季でもあります。梅のさっぱりした味わいは、じめじめした季節にも食べやすく、これからの時期にぴったりです。この日は入梅いわしと梅ゼリーで，季節を感じる献立にしました。

●6月17日(水)【ブックメニュー】～ねずみくんとホットケーキ～

6月15日～26日は読書旬間です。この期間は、図書委員の皆さんが選んでくれた本の中から、いくつかのメニューを給食で紹介します。この日は、「ねずみくんとホットケーキ」に出てくるホットケーキを作ります。

●6月19日(金)【世界の料理】～台湾～

魯肉飯は、甘辛く煮込んだ豚肉をごはんにかけて食べる人気料理です。香辛料の独特な甘い香りが、おいしさを引き立てます。日本ではあまりなじみのない香りですが、いつもと違う味や香りを楽しめるのも世界の料理の魅力です。

●6月22日(月)【ブックメニュー】～おばけのてんぷら～

食べるのが大好きなうさこは、友達のねこくんのお弁当に入っていた天ぷらのおいしさに感動し、自分でも作ってみることにしました。給食では、さつまいもときすを天ぷらにします。みなさんが感動するくらいおいしい天ぷらを作れるようにがんばります。

●6月23日(火)【沖縄県慰霊の日献立】

1945年、第二次世界大戦において沖縄では激しい地上戦が行われ、多くの人が亡くなりました。この日は、戦争のことを忘れず、平和について考える日です。給食では沖縄料理を取り入れました。平和の大切さにふれるきっかけにしてほしいと思います。

●6月25日(木)【ブックメニュー】～エビフライをおいかけろ～

レストランのコックであるおばけのアッチが、きらきらコックさんになるための試験で、エビフライを追いかけながら、なぞなぞに挑戦するお話です。ブックメニューのリクエストにお応えして、この日はエビフライを作ります！

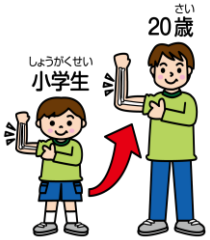
6月は牛乳月間です！

6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

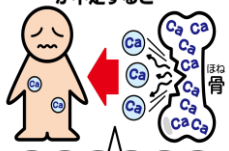
給食にはどうして牛乳が出るの？

それは、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。そして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られます。だから給食では牛乳が出るのです。

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！

今日の牛乳どんな味？

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場でいつも同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

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、牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。牛は生きものなので、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。