

6月 給食だより

令和8年度
調布市立富士見台小学校
校長 栄養士 小橋高美
6月号
小学校
弘子杏

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>あさ 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>えんぶん 塩分のとり過ぎに きをつけ、 「適塩」を 意識する</p>
--	--------------------------------	---

食の未来のためにできること

<p>たものなに 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>ちいば 地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>たもの 食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
---	--	---

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

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ず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

<p>しよくじ 食事はよくかんで 食べましょう</p>	<p>しよくひん いろいろな食品をバランス よく食べましょう</p>	<p>た だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう</p>	<p>た 食べた後は歯みがきを しましょう</p>
-------------------------------------	--	--	-----------------------------------

今月の献立紹介

★ブックメニュー★

今月はあじさい読書月間です。給食では、本を参考にしたブックメニューが登場します。ぜひ、図書室へ行って本を読んでみてください。



2日(火) 「ラビのお弁当のピリヤニ」

参考「明日のランチはきみと」
作：サラ・ウィークス
/ギーターヴァラダラージャン
訳：久保陽子



3日(水) 「レモネードセリー」

参考「ねえさんといもうと」
文：シャーロット・ゾロトウ
絵・訳：酒井駒子
発行所：あすなる書房

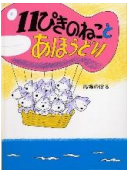
17日(水) 「ぐりとぐらのカステラ」

参考「ぐりとぐら」
作：中川李枝子
絵：大村百合子



26日(金) 「11びきのねこのコロッケ」

参考「11びきのねことあほうどり」
著者：馬場のぼる
発行者：佐藤秀和
発行所：株式会社こぐま社



10日(水)「入梅」(にゅうばい)



今年の入梅は、6月11日です。入梅とは、暦の上での梅雨入りの日です。梅雨は、梅の実が熟す頃に降る雨ということで、「梅」に「雨」とかいて「つゆ」と呼ばれています。この日は「入梅」にちなんで、カリカリ梅が入った「梅茶漬け」を作ります。



11日(木)、15日(月)「ワールドカップ応援献立」

6月11日からFIFAワールドカップ2026が、アメリカ、カナダ、メキシコの3カ国で共同開催されます。史上初めて3カ国が共催する大会となり、北米大陸の全16都市を舞台に熱戦が繰り広げられます。給食では、開催国の3カ国の料理を提供します。



16日(火)「和菓子の日」



6月16日は全国和菓子協会が制定した「和菓子の日」です。遠い昔、日本では6月16日に厄除けと福を願う嘉祥(かじょう)という行事が行われていました。嘉祥の行事は、嘉祥元年(848年)6月16日に仁明天皇が16個のお菓子を供え「病気がなくなり、健康で幸せに暮らしていけるように」と祈ったことが由来であるといわれています。給食では、さつま芋を使った「芋ようかん」を作ります。

30日(火)「夏越しの祓」(なごしのはらえ)

夏越しの祓とは、1年の半分にあたる6月30日に、半年の間に身にたまった穢(けが)れを落とし、残りの半年の息災を祈願する神事です。給食では、この日に厄除けの願いを込めて食べる和菓子「水無月」を提供します。

