



6月 給食だより

令和8年5月29日
調布市立染地小学校

梅雨の季節となりました。じめじめした蒸し暑い日が続いたり、涼しい日があったりと気温差が大きく、体調を崩しがちです。元気に過ごせるようバランスのよい食事を心掛け、しっかり食べましょう。

6月のこんだてより



4日(木)虫歯予防デー…4日は虫歯予防デー、4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛むメニューやカルシウムの多い食材を取り入れています。

11日(木)入梅こんだて…6月11日は入梅です。梅の実が熟すころに降る雨を梅雨と呼び、雨の時期に入る自安の白とされています。農作物にとっては恵みの雨となるため、農家の方には昔から大切な季節とされてきました。また、この時期に採れるいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、1年のうちでもっとも脂がのっておいしくなります。この日は、梅といわしを使ったごはんを作ります。

15日(月)ワールドカップ2026献立…サッカーの世界大会が6月11日から始まりま
す。世界から48チームが参加し、104試合が行われます。今大会はアメリカ、メキシコ、カナダの3つの国にまたがって開催されます。そこで、開催国にちなんだ給食を提供します。

アメリカ「スロッピー・ジョー」 ジューシーなミートソースをパンに挟んだ料理です。「Sloppy (だらしない)」+「Joe (人名)」という意味で、食べる時にソースや具材がこぼれ落ちて口の周りが汚れやすいことから名付けられたそうです。

メキシコ「カルド・デ・ポジョ」 カルドはスープ、ポジョは鶏肉という意味です。鶏肉と野菜を煮込んだ家庭料理です。パクチーやアボカドなど色々とトッピングがあるそうですが、給食ではライムを使います。

カナダ「さつまいものメープルスティック」 カナダは世界のメープルシロップ生産量の8割を誇ります。メープルシロップは、サトウカエデの木に穴を開けて蛇口のようなものをつけて樹液を集め、それを煮詰めて作られます。1Lのシロップを作るには40Lの樹液が必要だそうです。給食では、揚げたさつまいもからめです。





30日(火)夏越の祓…1年の折り返しとなるこの日に半年分の厄を落とし、「あと半年も無事に過ごせますように」と願う行事です。昔、氷を口にすると夏バテしないとされていたのですが、氷はとても貴重だったため、氷の欠片に似せて作った「水無月」を食べるようになりました。

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

 食事はよくかんで食べましょう	 いろいろな食品をバランスよく食べましょう	 だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう	 食べた後は歯みがきしましょう
---	---	---	---

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で、理解を深める機会にしましょう。

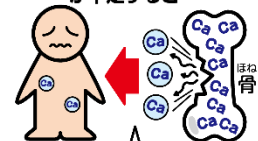
給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多くふくまれる「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れます。だから給食では牛乳が出るのです。

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、工場ですべて少しくちが異なるからです。それは、工場ですべて少しくちが異なるからです。それは、工場ですべて少しくちが異なるからです。

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!

牛乳は「農産物」!



牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!

