

給食だより

調布市立杉森小学校
校長 野口直也
栄養士 土谷喜美子
三宅実穂

今月の献立紹介

夏のような暑い日が続いたと思えば雨が降って涼しい日もあり、この時期は気温差が大きいだけでなく、梅雨にかけて湿度が高くなると、寝ぐっすり眠れず疲れやすくなります。梅雨の時期こそ、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、ジメジメした気分を吹き飛ばし、元気に過ごしましょう！



6月は「食育月間」です！



「食べること」は、私たちが生きるためのエネルギー源となるだけでなく、「おいしい」と感じたり、家族や友人との会話を通して「楽しい」と感じたり、日々の生活に喜びや楽しみを与えてくれるものです。

その一方で、食べ方によっては生活習慣病という病気を引き起こすため、「何をどれだけ食べるか」という食事の内容と量を選ぶ力を付けることが大切です。

また、食べる姿勢や食器の持ち方・口を閉じて食べるなど、「どう食べるか」といった食事のマナーを身に付けることも大切です。

食べる姿には、食べることにに対する関心や心構えが表れているように思います。

ぜひ、6月の「食育月間」を機に、ご家庭でも食べ方（良く噛んで食べる、食べる姿勢など）や食事のマナーなどについて、食卓を囲みながら話してみてください。



杉森小学校の食育

給食の時間だけでなく、生活科や社会科などの教科、学級活動などと連携を図り、食に関する指導を行っています。

1年生が、4月に「グリーンピース」、5月に「そら豆」のさやむきに挑戦しました。

グリーンピースやさや豆など、さやに入っている野菜は、スジを取ってから「さや」を優しく開くと、実が左右に分かれます。

上手に左右に分かれた子が、見せに来てくれました！

自分たちでさやむきしたので、味も格別に美味しかったようです。

どの、クラスもいつもより食べてくれていました。

1年生のみなさん、給食の準備を手伝ってくれてありがとう！！



グリーンピース



そら豆

5日(金)

歯と口の健康週間「カミカミ献立」



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛むと唾液が出て、歯周病やむし歯予防の効果があるだけでなく、美味しく味わうための味覚が発達します。

そこで、5日は噛まずにはいられない？カミカミ献立です。自指せ、ひと口20回！よく噛んで食べましょう！

10日(水)

入梅(11日)「カリカリ梅じゃこごはん」



入梅は、文字どおり「梅雨に入る頃」を指し、この時期に雨が続き「梅雨入り」です。今年は九州から東北にかけて、平年よりも遅い梅雨入りになるとの予報です。

入梅という字にもあるように、「梅」が旬を迎えます。季節が夏へ変わっていくこの時期に、旬の食材を食べて、元気をチャージしよう！11日にワールドカップが開幕するため、一足早く、10日にしました。

11日(木)

ワールドランチ「北米3か国」



サッカーワールドカップ2026が開幕します。今回の開催地は、カナダ・メキシコ・アメリカの北米3か国。そこで、カナダの特産品メープルシロップを使ったカナダ料理の定番「チキンウィング(手羽元の唐揚げメープルソース)」、メキシコの炊き込みごはん「アロス・コン・ポーヨ」、アメリカのソルフード「クラムチャウダー」を作ります。開催地3か国の料理を食べて、チームJAPANを応援しよう！

19日(金)

食育の日・ブックメニュー「りっちゃんの元気サラダ」



(参考：サラダで元気 作：角野栄子/絵：長新太)

6月の食育月間のほか、毎月19日は食育の日です。今月の食育の日は、ブックメニューにしました。主人公の「りっちゃん」は、病気のお母さんに何かをしてあげたいと、サラダを作り始めました。そこへ、野良猫が来て「かつおぶしを入れると元気になりますよ。」と教えてくれました。次は、犬がやってきて「ハムサラダが一番さ！」と言いました。雀は「みなさんが教えてくれた材料でどんなサラダができるのでしょうか？」

26日(金)

日本味めぐり「山口県」



今年度最初の日本味めぐりは「山口県」。山口県は、本州の最西端に位置し、海に囲まれた漁業が盛んな地域です。「殿様寿司」とも呼ばれる特産品の岩国れんこんを使った押し寿司「岩国寿司」は魚のすり身をたっぷり使います。今回はすり身ではありませんが、鰯を焼いてからほぐし、酢飯に混ぜ込みました。