



令和8年6月号
調布市立若葉小学校



気温が高くなってきました。6月は湿度も高くなり、まだ体が慣れていないので熱中症になりやすいです。朝食をとり水分補給をして予防しましょう。



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識してほしいので、5日は揚げた大豆とさつまいもが入っていて、よくかむ必要がある料理、「山坂達者飯（やまさかたっしゃめし）」を出します。

健康な体づくりは **よくかむ ことから！**



[6月の献立より]

1日(月) 和風サクサクサラダ

→油揚げをオーブンでサクサクに焼いてからサラダに入れます。



10日(水) 入梅（にゅうばい）メニュー

→今年は6月11日が暦の上の「入梅」です。雨が多くなる時期です。また梅が熟しはじめる時期なので「梅」の字が使われます。給食ではごはんに梅をつかいます。

12日(金)・23日(火) 木島平村のごはん

→6月は調布市の姉妹都市、長野県木島平村のお米を2回つかいます。



19日(金) 夏至（げし）メニュー

→一年で一番太陽が出ている時間が長い日を「夏至」と言います。今年の夏至は6月21日です。地域によっては夏至に「たこ」や「冬瓜」を食べる風習があります。



29日(月) とうもろこし

→とうもろこしは夏にかけて旬を迎えます。給食室で蒸した甘いとうもろこしを出します。



世界味めぐり給食 特別編【サッカーワールドカップ】

→6～7月にかけて、北米3ヶ国(アメリカ、カナダ、メキシコ)でサッカーワールドカップが行われます。日本はオランダ、チュニジア、スウェーデンと対戦します。そこで、11日は対戦国のオランダ、18日と25日は会場国のアメリカとメキシコの料理を給食で出します。

6月の地場野菜：じゃがいも(25～30日)

地域で採れたものを、その地域で消費することを、「地産地消」といいます。



- ① 運ぶために使うガソリンなどが少ないため、環境にやさしい。
- ② 旬のものを新鮮なうちに食べられる。
- ③ 自分の住んでいる地域を知るきっかけになる。

などの理由から、給食では地産地消に取り組んでいます。