



6月給食だより

「梅雨」の時期に入ると、雨の日が多くなります。6月は気温の変化も大きく、体調を崩しやすい時期です。この機会に「しっかりと食事をする」「食事の前にていねいに手洗いをする」「こまめに水分補給をする」など、毎日の生活の中でできる「健康に過ごせる工夫」を考えてみましょう。

食は生きる上での基本です

現在、私たちの周りには多くの食べ物があります。一方で、栄養の偏りや不規則な食事、生活習慣病の増加など、食に関わるさまざまな課題もあります。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定されました。一人ひとりが「食」に関心を持ち、「食育」に取り組んでいくことが大切です。毎年6月は「食育月間」です。身近にある「食育」に取り組んでみてはいかがでしょうか。

食育とは…

（食育基本法・前文より）

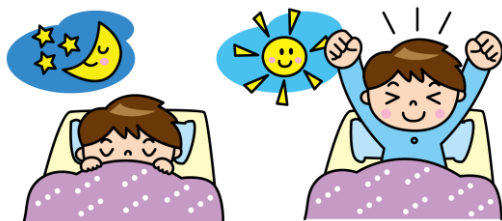
- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

こんなことに取り組んでみませんか？

◆決まった時間に食事を取り、規則正しい生活を心がける



◆家族や仲間と楽しく食卓を囲む



健康な体づくりはよくかむことから！

ゆっくりよくかんで、食事を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り、おいしく

食事ができるだけでなく、おし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。

毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

この期間は、いつも以上によくかんで食べることを意識し、食べた後はしっかりと歯を磨き、健康な歯と口を保つように心がけましょう。



「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆ 脳の働きを高める
- ◆ あごの発達を助ける
- ◆ 栄養の吸収がよくなる
- ◆ 虫歯を予防する
- ◆ 食べ過ぎを防ぐ





令和7年6月 献立予定表

都立江戸川高等学校 定時制課程

給食時間 行事	日	曜日	主食	主菜	副菜・汁物・デザート・牛乳等	変更 締切
17:30～ 体力テスト	2	月	ご飯	茄子と豆腐の 麻婆	にらと卵のスープ・切干大根の中華風サラダ・ くだもの・牛乳	5/21 (水)
18:15～	3	火	鶏肉のきじ焼き丼		かき卵汁・五目ひじき和え・くだもの・牛乳	
18:15～	4	水	大豆とツナの ごはん	小魚のカレー揚げ	みそ汁・ごま和え・くだもの・牛乳	
18:15～	5	木	キムムッチ ご飯	韓国風肉じゃが	わかめとたまごのスープ・ナムル・くだもの・牛乳	
18:15～	6	金	はちみつ レモントースト	ポークビーンズ	揚げじゃがサラダ・ホワイトゼリー・牛乳	
18:15～	9	月	パエリア		ポトフ風スープ・ポパイサラダ・あじさいゼリー・牛乳	5/28 (水)
18:15～ 臨時時間割	10	火	ご飯	チキンカツ	みそ汁・野菜のポン酢和え・牛乳	
18:15～ 臨時時間割	11	水	いわしのかば焼き丼		みそ汁・梅肉和え・白玉あずき・牛乳	
18:15～ 臨時時間割	12	木	ご飯	いかと春雨の ピリ辛炒め	レタスとたまごの中華スープ・野菜の中華和え・ ヨーグルトゼリー・牛乳	
	13	金	*** 修学旅行・校外学習 ***			
18:15～	16	月	五目混ぜ ご飯	小魚のごま天ぷら	すまし汁・きのこの和え物・くだもの・牛乳	6/4 (水)
18:15～	17	火	豚すき丼		具だくさんみそ汁・茄子浸し・大学いも・牛乳	
18:15～	18	水	ご飯	さばの辛味焼き	みそ汁・磯辺和え・くだもの・牛乳	
18:15～ 授業公開・試食会	19	木	ポークカレーライス		チーズ入り洋風たまごスープ・ごま海藻サラダ・ パイン入りりんごゼリー・牛乳	
18:15～	20	金	ご飯	鶏の唐揚げ	みそ汁・糸寒天のごま酢あえ・くだもの・牛乳	
18:15～	23	月	わかめご飯	鶏肉の ごまみそ焼き	けんちん汁・青菜と油揚げの和え物・くだもの・牛乳	6/11 (水)
18:15～	24	火	ご飯	夏野菜と鶏肉の オイスターソース炒め	小松菜スープ・かぼちゃサラダ・白ごまプリン・牛乳	
18:15～	25	水	ご飯	サケの南蛮漬け	みそ汁・切干大根の含め煮・オレンジ寒天ゼリー・ 牛乳	
18:15～	26	木	ご飯	ポテトコロケ	みそ汁・おかか和え・くだもの・牛乳	
18:15～	27	金	えびと小松菜の クリームスパゲッティ		オニオンスープ・マスタードサラダ・ スイートポテト・牛乳	
18:00～ 30min授業	30	月	麦ご飯	生揚げと豚肉の みそ炒め	すまし汁・こんにゃくサラダ・くだもの・牛乳	

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

< 6月分の給食予約 > 5月21日(金) までに予約をしましょう。