

6月 給食だより



6月は「梅雨」の時期に入り、雨の日が多くなります。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「しっかりと食事をとる」「食事の前につい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。

未来へつながる食をを考えよう

「食」は私たちの生活に欠かせないものです。毎日を元気に生活するためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、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「食育月間」です。「食」について考え、できることから少しずつ取り組んでみませんか。



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>塩分のとり過ぎに 気をつけ、「適塩」を 意識する</p>
----------------------------	------------------------	---------------------------------

食の未来のためにできること

<p>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>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
-----------------------------------	-------------------------------

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じて「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

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

毎年6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。

おいしく食事をするためには「健康な歯」が大切です。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わりがあります。むし歯など治療が必要な場合は早めに治療し、健康な歯を保てるように、毎日の生活のなかで気をつけることも大切です。



健康な歯を保つためのポイント

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

令和8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~ 体カテスト	1	月	ご飯	麻婆豆腐	にらと卵のスープ・中華風サラダ・くだもの・牛乳	5/20 (水)	
18:15~	2	火	ご飯	鶏肉のきじ焼き	かきたま汁・五目ひじき和え・くだもの・牛乳		
18:15~	3	水	きぬがきどん 衣笠丼		みそ汁・切干大根のサラダ・白ごまプリン・牛乳		
18:15~	4	木	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	金	パエリア		小松菜のサラダ・あじさいゼリー・牛乳		
18:15~	8	月	ご飯	韓国風肉じゃが (チムタク)	わかめとたまごのスープ・野菜の甘酢和え・ くだもの・牛乳	5/27 (水)	
18:15~ 臨時時間割	9	火	コッペパン	じゃが芋とツナの スパニッシュオムレツ	ビーンズクリームスープ・ごまマヨサラダ・牛乳		
18:15~ 臨時時間割	10	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	11	木	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		
	12	金	*** 修学旅行・校外学習 ***				
18:15~	15	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	6/3 (水)	
18:15~	16	火	ご飯	ポテトコロケ	みそ汁・ツナ和え・くだもの・牛乳		
18:15~	17	水	ご飯	魚の辛味焼き	みそ汁・ごまおかか和え・くだもの・牛乳		
18:15~ 授業公開	18	木	チキンカレーライス		洋風たまごスープ・海藻サラダごま風味・ りんごゼリー・牛乳		
18:15~	19	金	ご飯	豚すき煮	具だくさんみそ汁・茄子浸し・大学いも・牛乳		
18:15~	22	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・牛乳	6/10 (水)	
18:15~	23	火	ご飯	鶏肉の ねぎ塩だれ焼き	キャベツの磯辺あえ・南瓜のそぼろあん・みそ汁・ 牛乳		
18:15~	24	水	ご飯	鮭のみそマヨ焼き	みそ汁・じゃがいもとえのきサラダ・くだもの・牛乳		
18:15~	25	木	きなこ揚げパン& ガーリックトースト	チリコンカン	揚げじゃがサラダ・ホワイトゼリー・牛乳		
18:15~	26	金	ご飯	油淋鶏	中華スープ・ごま風味サラダ・くだもの・牛乳		
18:15~	29	月	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・くだもの・牛乳		
18:00~ 30min×4	30	火	ご飯	いかと生揚げの チリソース炒め	レタスとたまごの中華スープ・野菜の中華風和え・ ヨーグルトゼリー・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20日(水)までに予約をしましょう。