

給食だより6月号

令和8年5月28日

東京都立三鷹中等教育学校







6月に入ると、急に汗ばむほど暑い日や雨の降る日が多くなり、不安定な気候となります。身体の調子も崩しやすいので、手洗いやうがい
をきちんと行うことなどに注意して、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。

6月は「食育月間」～未来へつながる「食」を考えよう～

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように
食べるかが大変重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、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月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



●自分の健康のためにできること.....●食の未来のためにできること.....

 <p>朝ご飯を 食べる 習慣をつける。</p>	 <p>ゆっくり、 よく噛んで 食べる。</p>	 <p>塩分のとり 過ぎに 気を付け、 適量を 意識する。</p>	 <p>食べ物は何からできて いるか、どこから来る のかを知る</p>	 <p>地域でとれたものや、環 境に配慮した食品を選ぶ</p>	 <p>食べ物の 無駄をなく し、食品ロス を減らす</p>
---	---	--	---	--	---

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」

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

 <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 だりするのやめまし ょう</p>	 <p>食べた後は歯みがき をしましょう</p>
---	---	---	--

6月の給食紹介

4日(木)・8日(月)

かみかみ献立

6月4日～10日の歯と口の健康週間に合わせて、6月の給食では、歯の健康維持につながる献立を提供する予定
です。4日(木)の「骨太ふいかけ」には、歯を強くするために大切な栄養素の一つである「カルシウム」を豊富に含む
「ちりめんじゃこ」を使用します。8日(月)の「かみかみサラダ」には、噛み応えのある食材を取り入れ、健康な歯を
保つために大切な「よく噛むこと」を意識しています。

11日(木)

入梅の行事食

暦の上で梅雨の季節に入るといよいよ入梅といいい、今年は6月11日です。入梅の時期は梅の実がおいしく実ります。
給食では、行事食として「梅茶漬け」や旬の食材を取り入れた献立を提供予定です♪蒸し暑い時期でも、さっぱりと
して食べやすくなっています。

19日(木)

合唱祭応援献立



6月19日に合唱祭が開催されますね。給食では応援献立を提供してみなさんにエールを送ります。「ネギ塩豚丼」
に使用する豚肉には、「たんぱく質」や「ビタミンB₁」などの栄養素が豊富に含まれています。たんぱく質は、体
を作る源であり、体を動かすエネルギー源としての働きもあります。また、ビタミンB₁には、摂取した栄養素の代謝を
助ける働きがあるため、効率的にエネルギー変換を行い、疲労回復効果が期待できます。「キャロッドレッシングサラダ」
はβカロテンが豊富な人参をたっぷり使い、免疫力アップを期待したサラダです。

23日(木)

沖縄県の料理

6月23日は、沖縄慰霊の日です。81年前の沖縄県での戦争が終結した日として、亡くなった人を慰霊し、平和
を願う日とされています。「シシジュシー」は、肉や野菜の入った沖縄の炊き込みご飯です。沖縄の言葉で「シシ」
とは「豚肉」、「ジュシー」とは「混ぜご飯」を意味します。本場では、米と具を合わせて炊き込みます。給食では
具を大釜で作り、炊き上がったごはん混ぜ合わせて作ります。「ちんすこう」は、沖縄県の伝統的菓子です。

30日(火)

夏越の祓の行事食

6月30日は、一年の前半の最終日です。「夏越の祓」と呼ばれ、過ぎた半年のけがれを払い、後半の無病息災を
祈る行事が知られます。「水無月」は、ういろうの生地の上に小豆をのせた三角形の京都発祥の和菓子です。残り半年
の無病息災を願ってこの時期に食べる風習があります。給食では、生徒のみなさんの健康を願って給食室で水無月を
手作ります。

<今月の地産地消費材>

【協同乳業】

牛乳



【田倉農園 (東京都の農家さん)】

小松菜 大根 キャベツ きゅうり

【八丈島】

さつまあげ 明日葉粉末

担当：栄養士