

6月 給食だより



令和7年5月27日
台東区立忍岡中学校

★6月の給食紹介★

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



給食で「三陸産わかめ」を味わいました

9 産地を
応援しよう



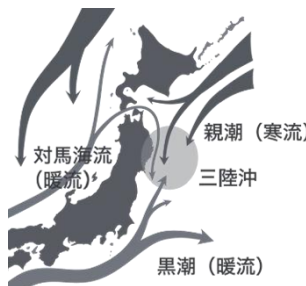
5月13日(火)のナムルに三陸産わかめを使用しました。給食を食べながら三陸産わかめに関する動画を視聴し、養殖業や生産者の想いについて触れる機会も設けました。

<特徴①他にはない肉厚さと弾力>

三陸の海には親潮から豊富な栄養分が供給され、黒潮と混ざり合うことで生育に適した水温となります。激しい海流にもまれ、肉厚で弾力があり風味豊かで美味しいわかめが育ちます。

<特徴②全国生産量日本一！>

国内で生産されるわかめの約70%が三陸で生産されています。
「JF 全漁連・JF 岩手漁連・JF みやぎ」より一部引用



「東北うまいもの市場」より画像引用



収穫から塩蔵されるまでの行程を見て学び、「品質の良いわかめを全国の食卓に届けたい」という生産者さんの想いを聞きました。

ごま油を効かせて、人気のナムルにしました。シャキシャキで食べごたえがあり、おいしかったです！



★歯と口の健康週間 6/4～6/10

噛んで食べると「肥満予防」「脳の活性化」「消化・吸収を助ける」「むし歯予防」など様々な健康効果が期待できます。給食では歯を強くする食材(カルシウムなどのミネラル類)を積極的に取り入れます。

【給食で使用する歯を強くする食材】

- ◎ 4日(水)牛乳、豆乳、チーズ、黒糖、きなこ、大豆
- ◎ 5日(木)小魚(めひかり)、塩昆布
- ◎ 9日(月)小松菜、ちりめんじゃこ、豆腐、大豆もやし
- ◎ 10日(火)チーズ、ヨーグルト

カルシウムの吸収を高めるにはビタミンD(鮭・きのこ類)やビタミンK(小松菜・海藻類)を同時に摂取すると効果的です。



にゅうばい ★入梅 6/11

「入梅」は季節の変化をつかむために作られた日本独自の暦です。

春から夏に切り替わる時期に当たり、旬の食材を行事食として親しみます。

給食では
「蒲焼き」にするよ！

【いわし】

6月に水揚げされるいわしは「入梅いわし」と呼ばれます。脂が乗っていて一年で最もおいしいと言われます。



【梅】

入梅の季節は、青梅が収穫のピークを迎える時期です。梅には、夏バテ防止に効果があるクエン酸やリンゴ酸、カリウムなどが豊富に含まれています。

給食では
「梅ごはん」にするよ！

げし ★夏至 6/21 (給食では前日の6/20が夏至献立です)

「夏至」は1年で最も日が出ている時間が長い日のことです。夏至は稲作の忙しい時期であることから、全国的な風習がありませんが、地域ごとに特徴があります。

【冬瓜】

冬瓜は夏が旬の野菜で、水分を多く含むため、夏至の時期に体温調節を助け、水分補給にも役立ちます。また、ビタミンCやカリウムが豊富で、夏バテ防止にも効果的です。



給食では
「汁物」にするよ！

【新小麦の焼き餅】

関東地方や一部の近畿地方では、夏至ごろに収穫された小麦を使った「小麦餅」を食べたり、お供えをしたりします。