

6月 給食だより



令和8年5月28日
台東区立忍岡中学校

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過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



★6月の給食紹介★

げし 夏至

6/21(日) (給食では前々日の6/19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、全国的な風習があまりありませんが、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。

【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。

【たこ】

関西地方では、夏至の行事食としてたこを食べるのが習慣です。タコを食べるのは、稲がしっかりと八方に張るようにと豊作を祈願するためだといわれています。



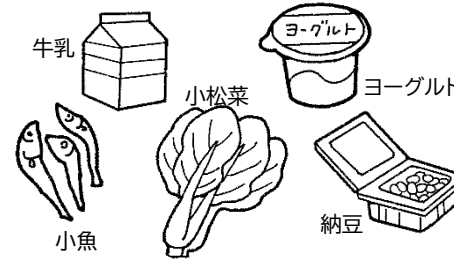
給食では「汁物」にするよ！



歯と口の健康週間 6月4日～10日

みなさんは食事をするとき、いつも噛むことを意識していますか？よく噛んで食べると「肥満予防」「脳の活性化」「消化・吸収を助ける」「むし歯予防」など色々な健康効果が期待できます。この機会に「よく噛む」を実践してみましょう。

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯の主な構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青葉などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養素です。意識してとるようにしましょう。

教えて！給食レシピ

小松菜とじゃこの混ぜご飯

<材料> ご飯2合分(約4人前)

- ・小松菜 1株
- ・ちりめんじゃこ 15g
- ・食塩 ひとつまみ
- ・白ごま 大さじ 1/2
- ・ごま油 小さじ1
- ・酒 小さじ 1/2
- ・かつお節 2g
- ・炊いたご飯 2合分

※塩味は食塩の量で調節しましょう。
※お弁当に入れる場合は食塩を多めに入れましょう。

<作り方>

- ① フライパンにごま油を熱して、粗みじん切りにした小松菜を炒める。
- ② ちりめんじゃこ・酒・食塩を加えてさらに炒める。
- ③ 火を止めて、かつお節・白ごまを加える。
- ④ 炊いたご飯と混ぜ合わせる。



6/24の給食に出る「小松菜とじゃこのふりかけ」を家庭用にアレンジしてみました！小松菜は栄養価が高く、料理の彩も良くなるので給食で多く登場します。給食を食べながら、小松菜をぜひ探してみてください！

