

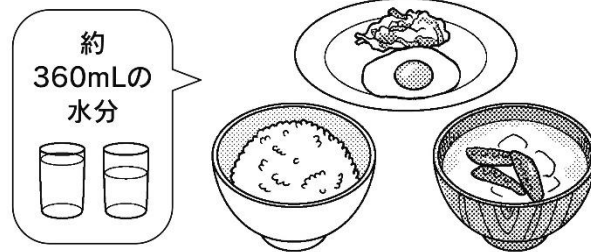
給食たより

令和7年 5月 30日(金)
翠と溪の学び舎
世田谷区立玉堤小学校
校長 伊藤修久
栄養士 北原 香

梅雨の季節がやってきて、雨が降ったり、晴れたりと天気のコロコロと変わりやすい時期ですね。がんばった運動会の後で疲れの出やすい時期です。水分補給をしながら、夏本番の暑さに向けて、身体を少しずつ慣らしていきたいですね。

食事からも水分補給

わたしたちは、飲み物だけではなく、食べ物からも水分補給をしています。食事を抜いてしまうと、体の水分が不足して、熱中症などになりやすくなります。朝食をはじめ、3食をきちんと食べることが大切です。



©少年写真新聞社2025

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です

歯は食べ物をしっかりと噛むためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分のできることを実践しましょう。



6月は食育月間です



食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、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です。

～食育で育てたい「食べる力」～

1. 心と身体の健康を維持できる
2. 食事の重要性や楽しさを理解する
3. 食べ物の選択や食事づくりができる
4. 一緒に食べたい人がいる(社会性)
5. 日本の食文化を理解し伝えることができる
6. 食べ物やつくる人への感謝の心

農林水産省「私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画」

©少年写真新聞社2025



6月の給食



3日(火)…6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です。1日早いですが、3日に、かみごたえのある「大根じゃこサラダ」をだします。

6日(金)…6月6日は梅の日です。カリカリの梅干しとわかめをいれた「梅わかごはん」を作ります。

11日(水)…暦の上では、6月11日は梅雨の季節にはいる入梅の日です。この時期に旬をむかえるイワシは入梅イワシとよばれ、脂がのっていておいしいといわれています。この日はイワシを揚げて「かば焼き丼」にします。

12日(木)…群馬県の郷土料理の「おきりこみ」を作ります。サラダには、群馬県が生産量日本一のこんにゃくを入れます。

20日(金)…絵本とコラボ給食を作ります。「ひみつのカレーライス」を再現します。和え物は、福神漬け風の味付けにします。

23日(月)…6月23日は第二次世界大戦の沖縄戦終戦の日として沖縄慰霊の日です。「ジューシー」とは炊き込みご飯という意味です。

25日(水)…有機栽培米を使用した給食です。銘柄は青森県産の「つがるロマン」です。

☆旬の食材☆ ピーマン さやいんげん 梅 イワシ メロン 小玉スイカ 等

読書月間 絵本コラボ給食

「ひみつのカレーライス」

作 井上 荒野 絵 田中 清代

カレーライスを食べっていると、口の中から種が出てきた。種をうめると、やがて芽が出て…。6月20日(金)は、カレーライスを作ります。給食のカレーの種は何でしょうか。食べて当ててみてくださいね。

