



たべざかり

令和8年5月30日
足立区立関原小学校
給食だより
栄養士 笹野 有希

雨の多い季節となりました。6月は、入梅や夏至といった季節の節目があり、昔から食にまつわる風習が多く残る月です。給食でも、季節を感じられるメニューを取り入れています。また、蒸し暑さで食欲が落ちやすい時期でもあるため、さっぱりと食べられる和え物や、香りのよい食材を使うなど、食べやすさにも配慮しています。

蒸し暑くなる季節

食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「付けない・増やさない・やっつける」が大切なポイントです。

付けない!



料理の前は石鹸で、手を洗う。
包丁やまな板などは肉や魚と野菜とで使い分けをする。

増やさない!



調理をしたらすぐに食べ、なるべく早く食べきる。保存する場合は、冷蔵庫に入れる。

やっつける!



食材は中心までしっかり火を通す。
特に肉類の生焼けには注意する。

こんげつ きゅうしよく もくひょう
今月の給食目標

よくかんで食べよう



食育月間



6月は食育月間

6月15日～19日は「足立区もりもり給食ウィーク」です。今年度は、野菜摂取の推進をテーマに行います。いつもの給食では、小松菜のみ足立区産ですがこの期間はじゃがいも、きゅうり、たまねぎも足立区で作られたものを取り入れる予定です。地元で育った野菜は、子供たちが身近に感じやすくより親しみをもって食べる機会にしたいと思います。

カミカミ・シャキシヤキ



初夏の味覚でかむ力を鍛えよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べることは、あごの力を鍛え、歯並びをよくするだけでなく、食べすぎを防いだり、脳を活性化させたりと体にとって良いことがたくさんあります。



【6月の給食について】

- ◎8日はガパオの日にちなみ、ガパオライスを提供します。
- ◎11日は入梅です。暦の上で梅雨に入る目安とされてきた節目です。給食では、旬のいわしの蒲焼きと梅肉和えが出ます。
- ◎21日は夏至です。夏至は田植えが終わる時期で、稲の豊作を願いタコを食べる風習があります。そのため、翌日の22日の給食はタコが入ったメニューです。

6月は食育月間

～ 今年が目玉企画 ～



押し麺×ペロ を食べてプレゼントを当てよう

イチ推し! わが家のみそ汁レシピ 大募集

イベントや
企画の情報は
コチラから→

