

# 6月 給食だより



令和8年 5月 29日  
杉並区立富士見丘中学校  
栄養士 高田 治子

6月に入り、じめじめと蒸し暑い日が多くなります。梅雨の季節も本番ですね。気候の変化は体調を崩しやすくなります。バランスの良い食事や、手洗いうがいなどを心がけ、健康に過ごしましょう。

## ＜ 6月の給食目標:よくかんで食べよう ＞

6月4日～10日は  
「歯と口の健康週間」

### よくかむことの効果



#### むし歯の予防



かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。



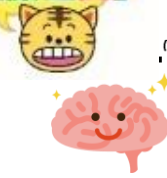
#### 消化・吸収を助ける

よくかむとだ液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。



#### 肥満の予防

よくかむと脳の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。



#### 脳を活性化

あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。

### 今月の給食

#### ●虫歯予防の給食(6月4日)



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。この日は、じょうぶな歯を作るもとになる、カルシウムが多い食材と、かみごたえがある食材を多く入れた献立にしました。

#### ●入梅にちなんだ給食(6月10日)



入梅(6月11日)は暦の上で梅雨に入る日のことです。天気予報などが無い時代は、梅の実が熟すこの時期を梅雨の目安にして、農作業をしていたそうです。給食では白身魚を油で揚げて、梅が入ったソースをかけた、魚の和風梅ソースがけを作ります。

#### ●郷土料理(沖縄県)(6月23日)・・・6月23日は沖縄慰霊の日です。

沖縄料理は、中国料理の影響を強く受けています。海に面しているため、もずくや昆布などの海藻類の摂取が多いことが特徴です。また、沖縄料理は「豚に始まり豚に終わる」と言われ、豚肉を多く使用しています。ししじゅうしいの“しし”は豚肉、“じゅうしい”は雑炊を意味します。豚肉と昆布が入った炊き込みご飯で、沖縄の家庭でよく食べられています。イナムドゥチや、にんじんしりしりも、沖縄県の代表的な家庭料理の一つです。

### 6月は食育月間です



「食育」とは、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎になるものです。様々な経験を通して、「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を育てることです。

学校では、毎日の給食を通して、食に関する様々なことを発信していけるよう、日々奮闘中です。ご家庭でも、毎日の暮らしの中でお子さんが「食」にふれる機会や、話し合う機会を増やしていただき、身近なところから食育を意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。