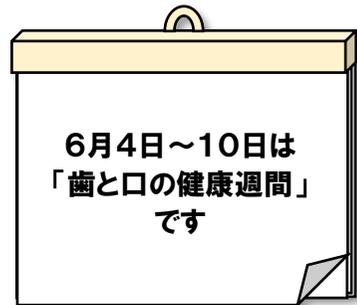


6月 給食たより



板橋区食育キャラクター

梅雨の季節になり、蒸し暑い日が増えてくる時期です。その中でも元気に過ごすためには、健康的な生活習慣が大切です。6月は「食育月間」です。この機会に、自分の生活習慣を振り返ってみましょう。



『歯磨きで じょうぶな体の 基礎づくり』
(令和7年度「歯と口の健康週間」標語)

- ・毎日の歯磨き習慣で歯の健康を守りましょう。
- ・よく噛んで食べることにより、むし歯を予防する効果が期待できます。

(参考)農林水産省「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット

◆◆6月の給食目標：給食時間を守り、楽しく食事をしよう◆◆

素早く準備ができると、その分長い時間をかけて落ち着いて食べることができます。給食当番だけでなく、クラスみんなで協力して準備をしましょう。

早く準備するコツ



●盛り付ける人

食缶に入っている料理は、人数の目安をつけて盛り付ける

5人分	5人分

(例)
40人クラスの場合、初めに8等分して、そこから5人分に配る。

●受け取る人

料理をこぼさないよう、集中して運ぶ。

●席で待つ人

机の上を片付けておく。給食を運ぶ人の邪魔にならないよう、椅子を引いて、机から足を出したりせずに座って待つ。

◆◆今月の献立紹介◆◆

6日 かみかみイカサラダ

歯と口の健康週間に合わせて、さきイカと大豆を入れたサラダを出します。噛めば噛むほどうまみを感じます！

11日 入梅

立春から数えて135日目を入梅^{にようばい}と言い、暦の上では梅雨に入ります。梅は菌の繁殖を抑え、梅に含まれるクエン酸は、体を疲れにくくします。給食では、「野菜の梅和え」を作ります。

18日・26日 東京都伊豆諸島産食材使用

18日は伊豆諸島産の明日葉パウダーを使って明日葉チーズケーキ、26日は八丈島で獲れためじまぐるを使ったコロッケを作ります。

27日 長野県の料理

29日から7年生が富士見高原に行きます。そこで長野県の郷土料理を出します。野沢菜漬けは、長野の信州地方を代表する漬物です。山賊焼きは「さんぞく」の物を取り上げる＝鶏揚げる、という語呂合わせから名前がついた料理です。

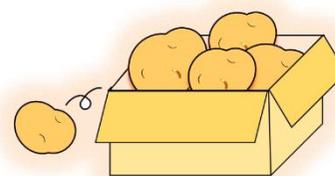
★今月のとれたて村給食★

6月12日(木)の「かぼちゃグラタン」で
鹿児島県さつま町産 春かぼちゃを使用します。



★今月の板橋ふれあい農園会給食★

6月26日(木)の「めじまぐるのコロッケ」で
板橋区産じゃがいもを使用します。



生産者の顔が見える旬の野菜を
お届けするっちい♪

《鉄分強化献立》

鉄分摂取強化のために、毎月の給食に1品以上登場します。
6月5日(木) 「小松菜坦々スープ」
6月19日(木) 「生揚げと野菜のみそ煮込み」

