

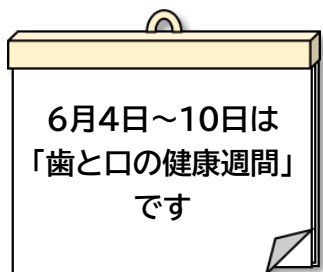
6月給食だより

令和8年6月
板橋区立上板橋第一中学校



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。



『歯みがきは 体を守る 最前線』
(令和8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で、あごの発育や、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、クラスの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

(例)
40人クラスの場合
8等分して、1つのまと
まりから5人分に配る。

5人分	5人分
5人分	5人分
5人分	5人分
5人分	5人分

●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

机の上を片付ける。
給食を運ぶ人が移動しやす
いように、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◆◇



4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！

5日 宮城県の料理

仙台麩という油で揚げて作ったお麩を使って卵とじ丼を作ります。また、枝豆をすりつぶして、ずんだ餡を作ります。

8日 岩手県の料理

がんづきは黒糖入りのもっちりした食感の蒸しパンです。腹持ちが良く、昔から農作業の合間の間食や、日常的なおやつとして食されてきたそうです。

11日 入梅(にゅうばい)

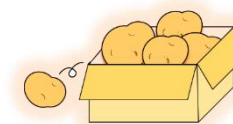
立春から数えて135日目を入梅(にゅうばい)と言い、暦の上では梅雨に入ります。梅は菌の繁殖を抑え、梅に含まれるクエン酸は、体を疲れにくくします。給食では、「野菜の梅和え」を作ります。

18日 沖縄県の料理

タコライス、メキシコ料理のタコスアレンジした料理です。タコスのスパイシーなミートソースをご飯の上にかけています。沖縄県の飲食店が考案し、家庭でもよく食べられるようになりました。

26日 板橋区ふれあい農園会給食

区内の農家の方が作った板橋区産じゃがいもを使用します。油で揚げて青のりチーズのポテトビーンズを作ります。



30日 長野県の料理

7月5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。

◆再資源化の取組みについて◆

～学校給食で出た野菜くずや残食のリサイクルを開始します～

学校給食の生ごみは、年間500トン以上排出されており、これまでは、一般廃棄物の可燃ごみとして焼却処分をしていました。この生ごみを廃棄物として処分するのではなく、飼料として再資源化する取組みを令和8年度から開始します。

