

6月給食だより



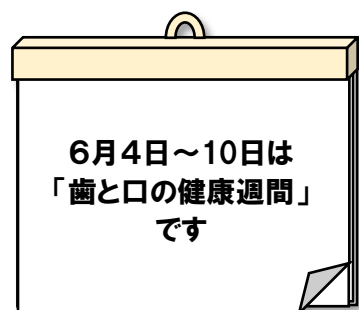
梅雨の季節になり、蒸し暑い日が増えてくる時期です。

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。

令和7年6月
板橋区立上板橋第三中学校



板橋区食育キャラクター



『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

5人分	5人分
5人分	5人分
5人分	5人分
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。

◆◇6月の栄養目標：食事のマナーを身につけよう◆◇

みんなが楽しい気分で食事ができるよう、食事のマナーを見直してみましょう。

いつもの食べ方
を思い出して✓
してみるっちい



食事の基本マナー

チェック

- ① 背筋をまっすぐにしてきちんと座る。
- ② 口の中に食べ物を入れたまま、話をしない。
- ③ 音を立てて食べない。
- ④ 箸などを振り回さない。
- ⑤ ひじをついて食べない。

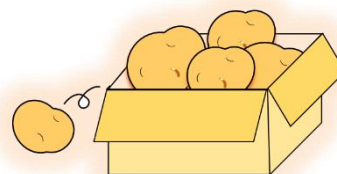
★今月のとれたて村給食★

6月10日(火)の「野菜チップス」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「生揚げとじゃがいものそぼろ煮」
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16日(月)は「あさりのクリームスパゲッティー」です。

