

# 6月給食だより

令和8年 6月 赤塚第二中学校



## ◇◇◇もうすぐ梅雨入り!◇◇◇

日中暑い日が続いています。この時期は暑くなったり涼しくなったりじめじめしたりと天気が不安定です。体の調子もくずれやすい時期です。また、食中毒も起こりやすい季節です。体が弱っていると食中毒にかかりやすいので、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、菌に負けない丈夫な体をつくりましょう。



## ～献立紹介～

- 1日(月)「カリカリ梅ごはん」…6月は梅月間です。梅の日や入梅などがありこの時期に関東は梅雨入りします。
- 4日(木)「かみかみ丼」…『歯と口の健康週間』に合わせて、噛み応えのある食材・カルシウムの多い食材を使用したメニューを学びのエリア共通で実施します。
- 9日(水)「鉄ちゃんキーマカレー」…豚レバーチップを使用したカレーです。板橋区では鉄分摂取強化のために、鉄分を多く含む献立を月に一回以上実施しています。
- 11日(木)「いわしの蒲焼き丼」…この時期の水揚げされるいわしを“入梅いわし”といいます。  
「あじさいゼリー」…カルピスゼリーの上に、寒天とぶどうゼリーを飾ってあじさいをイメージしています
- 22日(月)「ラッキースター入りみかんゼリー」…6月は食育月間です。当たり付きデザートを実施します。みかんゼリーの中に星形のナタデココが入っていたら、当たりです！当たりがでたらいいこともあるかも…。

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

『歯磨きは 体を守る 最前線』  
(令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により、むし歯を予防する効果が期待できます。

～虫歯を防ぐ食生活で8020!～

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は一生使い続けていくもの。歳をとっても丈夫な自分の歯で食べ続けることができるよう、今から虫歯になりにくい食生活を心がけましょう。

## 赤二中食育月間

『毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日』

～赤二中 食育月間～

- 区内農家の染宮さん・石井さん・山口さんの野菜や東京都の食材を使い、地産地消を推進しています。(7年生とうもろこし皮むき体験実施)
- 日本の郷土料理や世界の料理を取り入れ、日本や世界の食文化を伝えます。OSDGsメニューを実施します。
- 当たりつきデザートで、楽しい給食の時間を作ります。当たりの景品は給食委員が作成しています。
- 給食委員が作成したポスターを掲示します。
- 給食委員長が全校朝礼で発表を行います。
- 区内一斉残菜調査に合わせて、8日(月)～12日(金)に給食準備時間調査を行い、食事時間の確保に努めます。(下記ポスター参照)

調査期間中のポスター

### 「いただきます」まで 目標 15分

すばやく準備をして  
食べる時間を確保しよう

★上手に配るポイント★

① ごはん、おかずは はじめに目印をつける

② 汁物は具を底からすくい上げる

ランチタイムをよく見てほしいっ!

年 組の準備を早くするための目標は

6/8(月)	6/9(火)	6/10(水)	6/11(木)	6/12(金)

準備時間調査 15分以内に準備ができたら○ できなかったら×

○の数(15分以内に準備完了)  
7年生は2回、8年生9年生は3回以上を目標にするっ!  
全クラス目標達成で、7月にお楽しみデザートが登場すっ!

