

# 6月 給食たより

すっかり蒸し暑くなり、夏はもう目の前です。この時期は朝晩と昼の寒暖差が大きく、体調を崩しやすいです。早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活を送りましょう。



**6月給食目標**  
給食時間を守り、楽しく食事をしよう

## 食育月間～STOP！こ食～

6月は食育月間です。「食べること」は「生きること」というように、生涯にわたって心身ともに健康豊かな人間性を育むためには、子供のころからさまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。できることから始めてみませんか？

### 5つの「<sup>しょく</sup>こ食」

- 「**孤食**」 一人で食べること
- 「**個食**」 同じ食卓を囲んでいても、各々好きなものを食べること
- 「**固食**」 自分の好きなもの、固定のものだけを食べること
- 「**小食**」 食べる量が少ないこと
- 「**粉食**」 パンやパスタなど粉を使った主食を好んで食べること

## 28日：とれたて村給食

「八宝丼」で長崎県平戸市産の「干し椎茸」を使用します。

生産者の顔が見える給食を推進するため、板橋区がとれたて村から、干し椎茸を購入して全小中学校に届けるっちい！



## 今月の献立紹介

### 10日 入梅

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。デザートは、「あじさいゼリー」です。調理員さんが工夫をして作ります。楽しみにしてください！

### 11日～14日 鉄分強化

毎月6月は、食育月間です。生涯にわたって、健全な心身を培うためには、栄養バランスに配慮した食生活を実践することが大切です。中学生に不足しがちな鉄分を補うため、鉄分を強化した献立にしました。給食を参考にして、日々の食事を見直してみましよう！

11日：あさりのクリームスパゲッティ

12日：四川豆腐丼

13日：生揚げと小松菜の坦々スープ

14日：小松菜の菊花和え

吸収率のいいヘム鉄が豊富なあさりや、鉄分豊富な豆腐・生揚げ・小松菜などを使用します！

### 日本全国味めぐり

14日：山形県「麦ごはん・魚のピリ辛焼き・菊花和え・山形風芋煮汁・果物（さくらんぼ）」

18日：宮城県「仙台マーボー焼きそば・笹かまぼこの磯辺揚げ・ずんだミルクゼリー」

24日：福島県「麦ごはん・魚のピリ辛ソースがけ・みそかんぷら・こづゆ」

### 21日 夏至

夏至は、『日長きこと至きわまる』という意味が込められた日です。その名の通り、1年間で最も昼の時間が長くなる一方で、夜の時間が短くなります。昼の太陽に照らされる時間が長いことから、田植えをする目安としても役立てられてきました。

関西の一部地域では、「田んぼに植えた苗の根がしっかり根付きますように」という願いから、たこを食べる習慣があるそうです。給食では、「たこ飯」を作ります。