



令和7年5月30日
調布市立第二小学校
校長 関村 明子
栄養教諭 雛形 理恵



6月になると、梅雨入りももうすぐです。これからは気温と湿度が高くなる日が増え、食中毒の原因となる細菌にとっては、活発に動く条件がそろそろ季節です。いつにも増して換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかり継続していきましょう。

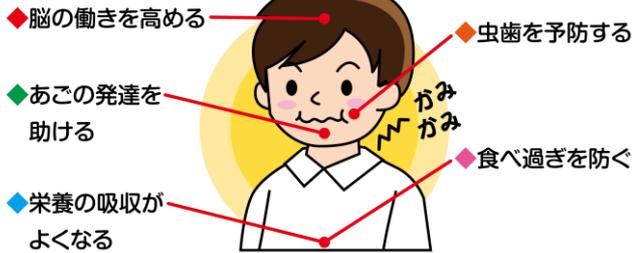
健康な体づくりは「よくかむ」ことから!



「よくかむ」ことで得られる効果

よくかむことは、食事を味わうことの他に、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかむことを意識して、健康な歯と口を保ちましょう。この期間、給食では、カルシウムを多く含む食材や、よくかむことを促す料理を提供します。



6月は食育月間です

「人生100年時代」と言われるようになりました。生涯にわたり、心も体も健康に、生き生きと暮らしていくために「食べる力」を身につけておくことは大切です。未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校・家庭・地域など、さまざまな生活の場で食育に取り組む機会を作っていきましょう。

こんなことも「食育」です

● 家族で「食育だより」を読む



● 食事のあいさつをしっかりとる



● 食品の栄養成分表示を確認する



● 親子で料理をする



- その他にも…
- 3食しっかり食べる
 - 一緒に買い物に行く
 - 野菜を育てる

6月の献立より

- 11日 入梅 暦の上で梅雨が始まるとされている日です。給食では、あじさいゼリーを作ります。
- 16日 和菓子の日 平安時代の故事が由来です。和菓子も和食と同様、自然の美しさや季節感を大切にしています。給食では、水ようかんを作ります。
- 21日 夏至 一年のうちで、昼の時間が最も長い日です。反対に昼の時間が最も短い日は冬至です。関西では、たこ足のように稲の根がしっかりと根づいてほしいとの思いから、たこを食べる風習があります。20日の給食では、たこ飯を作ります。
- 23日 沖縄慰霊の日 第二次世界大戦末期の沖縄戦で亡くなった方々の霊を慰める日です。沖縄の料理 もずく丼、イナムドゥチ、ちんすこうをいただきながら、平和の尊さ、ありがたさを感じてもらえたらと思います。
- 30日 夏越の祓 1年のちょうど半分にあたる6月30日に、残り半年の健康や厄除けを願う「夏越の祓」という行事が各地の神社で行われます。京都では、和菓子「水無月」を食べる習慣があります。