



6月給食だより

令和7年5月30日
調布市立染地小学校
校長 八木橋 小百合
栄養士 加藤 純子

6月は食育月間です。大阪・関西万博の開催にちなみ、世界の料理をたくさん取り入れました。楽しみにしててください。



6月のこんだてより

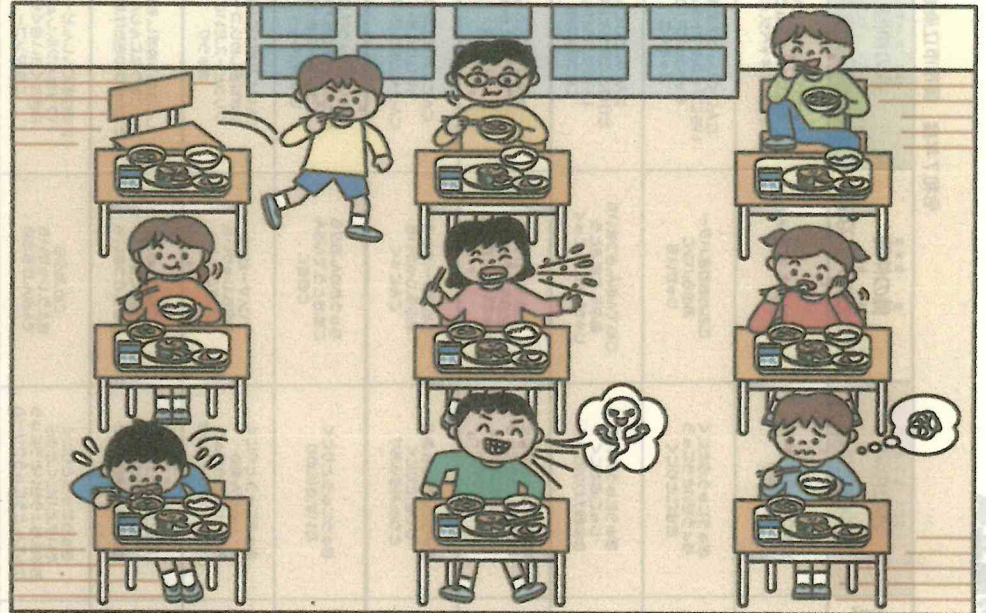
4日(水)虫歯予防デー…6月4日は虫歯予防デーです。よく噛むメニューや、カルシウムの多い食材を取り入れています。

11日(水)入梅こんだて…この日は入梅です。梅の実が熟すころに降る雨を梅雨と呼び、雨が降る時期に入る目安の日とされています。農作物にとっては恵みの雨となるため、昔から大切な季節とされてきました。また、この時期に癒れるいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、1年のうちでもっとも脂がのっておいしくなります。給食では、入梅にちなみ、揚げたいわしに梅干し入りのたれを絡めてごはんに混ぜます。

20日(金)手作りナン・あじさいゼリー…ナンは、生地に豆腐を練りこむことで、もちりフワフワに焼きあがります。またデザートは、2色のゼリーとナタデココで梅雨の季節に梅雨に咲くあじさいを装飾します。

27日(金)重越の飯…「重越の飯」は、1年の折り返しとなる6月30日に神社で行われる行事です。年の前半を過ごした身を清め、この後半年の健康と安全を願います。また、「水無月」という和菓子を食する風習もあります。昔、京都では、旧暦の6月1日に求を口にすると夏やせしないとされていました。庶民には求がとても貴重だったため、求の欠片をかたどり、虫よけの方があるとされる小豆をのせた「水無月」を代わりに食べるようになりました。この日は、京都発祥の水無月にあわせ、京都の丹後地方でお祝いのときに食べられてきたお寿司、等の福造料理として食べられてきた湯葉を使ったすまし汁を作ります。

食事のマナークイズ こんな食べ方していませんか?

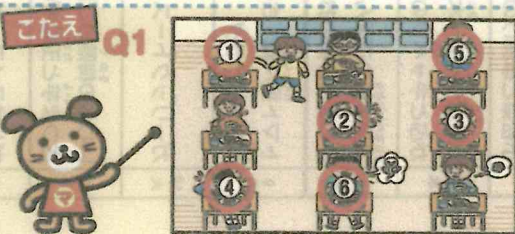


Q1 上の絵は あるクラスの給食時間の様子です。よくないと思う食べ方をしている人を○で囲みましょう。①～⑥の文章をヒントに6人見つけてください。

- ① 食事中に立ち歩く。
- ② 口に食べ物が入ったままおしゃべりする。
- ③ 食事中にひじをつく。
- ④ 茶わんを持たずにかきこんで食べる。
- ⑤ 食事中に片足をイスにのせる。
- ⑥ 友達が嫌がる話をする。

Q2 姿勢正しく座り よくかんで食べると どんなことが起きるでしょうか。当てはまる文章に○をつけましょう。

- ① おなかが苦しくなる。
- ② 食べ物の消化や吸収が良くなる。
- ③ のどに食べ物が詰まる。
- ④ 食べすぎてしまう。



Q2 ② (おなかが苦しい姿勢だと、食べ物の消化や吸収も悪くなります。またよくかまない、食べ物がのどに詰まったり、満腹感が得られずに食べすぎてしまったりすることがあります。)