



令和7年度6月号
調布市立若葉小学校



だんだんと気温が高くなってきました。まだ体が暑さに慣れていないので、熱中症にも注意が必要です。朝ご飯をたべて水分補給をしっかりと、規則正しい生活を心がけ、体調を整えておきましょう。



がつ 6月4日~10日は **歯と口の健康週間**です!



6月4日からの一週間は「歯と口の健康習慣」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。しっかりと歯をみがき、よくかんで食べることを日頃から習慣づけましょう。

給食では、かみごたえのある食材（ごぼう、いか、大豆、じゃこ）や、骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む食材（じゃこ、大豆）をとりいれています。

[6月の献立より]

11日(水) 入梅 (にゅうばい)



→今年6月11日が暦の上の「入梅」です。雨が多くなる時期です。また梅が熟しはじめる時期なので「梅」の字が使われます。給食ではごはんに梅を入れます。



17日(火) 世界味めぐり給食【イタリア】

→イタリアは地中海に面するヨーロッパの国です。イタリアは日本の郷土料理のように地域にちなんだ料理がたくさんあります。「アマトリチャーナ」はトマトソースのスパゲティです。トマトソース発祥の地とされるイタリア中部の町「アマトリーチェ」の家庭料理です。

20日(金) 夏至 (げし)

→一年で一番太陽が出ている時間が長い日を「夏至」と言います。今年の夏至は6月21日です。地域によっては夏至に「たこ」や「冬瓜」を食べる風習があります。



23日(月) 日本味めぐり給食【沖縄】

→日本最南端の都道府県が沖縄県です。タコライスはメキシコ料理の「タコス」の具をごはんと一緒に食べる沖縄で誕生した料理です。20日のたこめしとは違い、海鮮の「たこ」は入っていません。



家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆ 早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆ 家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



6月の地場野菜：じゃがいも(23~27日)