

6月給食だより

令和8年5月30日発行
佐倉市立印南小学校

6月11日は運動会です。運動会の練習もいよいよ大詰めになってきました。運動会当日の給食はありませんが、運動会前日の給食はカレーライスで紅組白組を応援したいと思います。

さて、6月は「食育月間」です。学校では、給食を生きた教材として食の知識やバランスのよい食べ方など、子ども達が食について学ぶことができる機会をつくっています。ご家庭でもこの機会に「今日の給食はどうだった？」と、給食を話題にいただけると嬉しいです。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる 	2 食事の重要性や楽しさを理解する 	3 食べ物の選択や食事づくりができる 
4 一緒に食べたい人がいる(社会性) 	5 日本の食文化を理解し伝えることができる 	6 食べ物やつくる人への感謝の心 

こんなことも
食育です

買い物や料理など、
一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく
食卓を囲む



地域の郷土料理や
行事食を味わう



毎月、食育の日に合わせ「一汁三菜献立」を取り入れています！

一汁三菜とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

ご家庭でも、一汁三菜を意識した食事を取り入れてみてください。

6月の献立は・・・



6月15日(月)は「千葉県民の日」

千葉県民の日にちなみ、12日(金)は千葉県産の食材をたっぷり使った献立を取り入れました。佐倉市産の夏野菜も旬を迎えます。「ちばの恵み」を味わいましょう。

6月4日(木)～10日(水) 歯と口の健康習慣

歯の健康は体の健康にもつながると言われています。毎日の歯磨きはもちろんですが、よく噛むことも歯の健康には大切なことです。給食ではこの1週間は昆布、ごぼうなどよく噛む食材を取り入れました。

【よく噛むとこんなに良いことがあります！】

- ◆食べ物の消化がしやすくなる
- ◆脳が活性化される
- ◆虫歯になりにくい



6月1日から『食中毒注意報』が発令されます。



気温が高くなるこれからの季節は、細菌の活動が活発になり細菌を原因とする食中毒が多発します。食中毒予防の基本「手洗い」をしっかりと行いましょう。

佐倉市学校栄養士会では、朝ごはんには野菜(ベジタブル)を食べよう！
略して「朝ベジ」の取り組みとして、朝ベジレシピを給食に取り入れています。
ご家庭でも、是非作ってみてください。



給食レシピで朝ベジ♪

塩昆布和え



塩昆布を使うと
味付けが簡単です！



<材料4人分>

小松菜	(2cmに切る)	1袋
キャベツ	(短冊切り)	葉5～6枚
ツナ	(汁気をきる)	1缶
塩昆布		大さじ1～1.5
ごま油		大さじ1/2
白ごま		大さじ1/2
こしょう		少々

<作り方>

- ①耐熱ボールや皿に、小松菜とキャベツを入れ、ふんわりとラップをしてレンジで加熱する。(600W 2分目安)
 - ②①を水で冷まし、水気をしぼる。
 - ③②に、ツナ、塩昆布、ごま油、ごまこしょうを加えて和える。
- ★味を見て、塩昆布の量を加減してください。
★野菜は人参やほうれん草など、お好みのもので作ってください。