

給食だより 6月

令和7年5月30日
港区立青山中学校
校長 佐々木希久子
栄養士 森 祐子



6月は、食育月間です。また、6月4日から10日までは、歯と口の健康週間です。食生活の大切さについて改めて考え、しっかり噛むことにも意識して食べるようにしましょう。また、5月の後半から、暑い日が急に増えてきました。のどが渴いたと思う前に、水を飲むようにして、体調管理をしっかりしましょう。同時に、じめじめとする梅雨は、食中毒が多く発生する時期です。食品の管理にも気を付けたい時期です。

6月の行事食・郷土料理

4日(水)、5日(木) かみかみ献立

6月4日は、「虫歯予防デー」です。また6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。4日と5日は、噛みごたえのある食品を使っています。4日は、大豆の入ったひじきご飯、じゃこ入りのサラダ、5日は、切り干し大根を使ったサラダを出します。よく噛むことを意識して食べましょう。

11日(水) 入梅

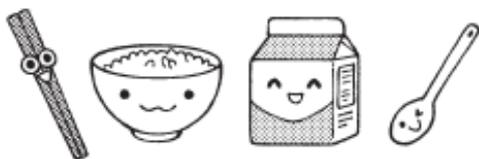
入梅とは、暦の上での「梅雨入り」のことです。今年は、6月11日が暦の上では、梅雨が始まる日ということになります。この時期に収穫されるいわしは、「入梅いわし」と言って、脂がのっておいしいとされています。

16日(月) 世界の料理 アメリカ

ジャンバラヤは、アメリカ南部の料理で、スペイン料理のパエリアをもとにして作られたといわれています。フライドチキンは、ハーブや香辛料など、洋風に下味をつけた鶏肉料理です。

23日(月) 郷土料理 岐阜

けいちゃんとは、岐阜県飛騨・奥美濃地方の郷土料理です。鶏肉をみそやしょうゆベースのたれに付け込んで炒めた料理です。



6月は食育月間

毎年6月は食育月間です。食育は、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。自分の生活をふり返り、「食」について考えてみましょう。



～港区商店街コラボ給食～

6月27日(金)

びのさんのチキントマト煮

令和3年度から始まった港区の事業で、地域の商店街と学校のコラボレーションにより、魅力的な給食の提供を行います。今年度の第1回目は、港区三田にある「びのぐらーちえ」というお店とコラボした「びのさんのチキントマト煮」です。お店では、チキントマト煮は、五穀ごはんとパンを選べるようですが、五穀ごはんを選ぶ人が多いそうです。給食でも、五穀ごはんを提供します。この献立を作ったコロナ禍は、近隣に住む方や子供連れのお客さんが多かったことから、子供たちにも安心して食べてもらえるように、塩やスパイスを控えて作ることをこころがけたそうです。

