

給食だより 6月

令和8年5月29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、梅雨の時期です。梅雨は、春から夏に移り変わる時に、雨が多くなり、日照りが少なくなる天候のことをいいます。じめじめとしてくるこの時期は、食中毒が多く発生する時季です。食品の保存には特に気をつけましょう。また6月は、食育月間でもあり、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、しっかり噛むことも意識して食べるようにしましょう。



6月の行事食・郷土料理



5日(金) 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。5日は、「かみかみ献立」として、噛みごたえのある食品を使っています。大豆の入ったひじきご飯、じゃこ入りのお浸しを作ります。また、この期間は、切り干し大根やごぼうなど、噛みごたえのある食材を多く使います。よく噛むことを意識して食べましょう。

11日(木) 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」と言い、脂がのっておいしいと言われていています。

12日(金) 世界の料理の日～ワールドカップ応援献立・オランダ～

いよいよFIFAワールドカップ2026大会が始まります。日本のワールドカップの初戦の相手は、オランダです。それに合わせて、給食でも初戦の相手国のオランダの料理を作ります。

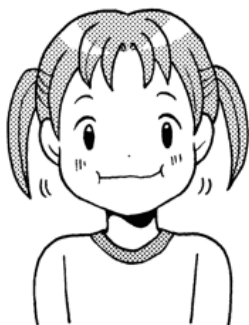
17日(水) 郷土料理の日 岐阜県

けいちゃん、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。すったて汁は、ゆでた大豆をすりつぶした「すったて」をいれた汁物です。合掌造りで有名な岐阜県白川村の郷土料理です。

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です

よくかんで食べていますか？

食べる時によくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで、だ液がたくさん出て、食べ物をしっかり味わうことができ、消化・吸収がよくなります。そして、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防にもなります。ほかに、脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎ予防になる、脳の働きが活発になるともいわれています。かむことの大切さを知って毎日の食事に生かしましょう。



かんでよい効果

消化・吸収を
助ける



むし歯
予防



満腹に
なりやすい



脳の働きを
活発に

