

給食だより

令和7年 6月
都立永福学園
校長 三浦 昭広
栄養士 渡會 勲
梅澤 紗綾香
藤枝 真央

紫陽花も色づきはじめました。梅雨入りももうすぐです。

毎年6月は食育月間です。食育は生きる上での基本であって、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。「食」を通したイベントも各地で行われているのでぜひ参加してみてください。

6月図書コラボ給食

今月は図書とコラボした給食がです。本を読む楽しみを増やす献立が2回出ます♪また、永福学園の図書館にも置いてある本なので、ぜひ手にとって読んでみてくださいね！



6月13日

『アッチとドララちゃんのカレーライス』角野栄子作

おばけのアッチのレストランにドラキュラの孫のドララちゃんが出てきます。ドラキュラ城でのもてなし料理を考えているドララちゃん。アッチの考えた特別メニューからインスピレーションを得て『ばくだんカレー』ができあがります！このカレーをもとに給食でも特別な『ばくだんカレー』がでできます！



6月20日

『めんたべよう』小西英子作

手描き風のタッチで描かれたリアルな麺が登場する絵本です。「何を食べようかな～」とレストランへ行き、和食、洋食、中華の麺料理が絵本から飛び出てきます。いい香りがしてきそうな本から、油揚げの入ったきつねうどんが給食に飛び出てきます！



6月の学校給食



夏野菜を八百屋さんでみかけるようになります。夏野菜は体を涼しくし、水分の補給によい食材もあります。積極的に食べるようにしましょう。

☆6月11日 もうすぐ梅雨入りです。暦の上では11日が入梅になります。紫陽花のきれいな季節に給食でもあじさいに模したゼリーを出します。

☆6月16日 6月23日は沖縄慰霊の日です。第二次世界大戦の沖縄戦などの戦没者を追悼する日として定められています。「タコライス」と「イリチー」は沖縄県発祥の料理です。「タコミート」というひき肉と香辛料を合わせた具をご飯にかけて食べるタコライスと、イリチーは炒め物の意味です。

『6月食育月間』

毎年6月は食育月間です。この機会に自身でも食生活について振り返ってみましょう。

6月は蒸し暑さまで、体調の崩しやすい時期です。熱中症には特に注意が必要です。また疲れもでく頃ですので、睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き

