

給食だより

令和8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

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10日『こしね汁』：群馬県の郷土料理です。群馬の産地でとれる、「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」の入った汁です。それ以外は家庭の味や季節によりさまざまな食材が使われています。

☆6月29日『あじさいゼリー』：梅雨の季節に似合う紫陽花に似せたゼリーが出ます。今回はぶどうジュースとカルピスを使った二種類のゼリーで紫陽花を作ります。

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

今月は肢体不自由部門の選んだ本との図書コラボ給食がです。本を読む楽しみを増やす献立が3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5日『ちいかわーなんか小さくてかわいいやつー②』 ナガノ作

ちいかわとハチワレ、うさぎのキャラクターがほのぼのと暮らす山での、ちょっとしたできごとのコミック。その中から、お友達の鎧さんが作ったから揚げを食べる場面から、給食でもから揚げが登場します。

6月12日『プリンちゃん』

なかがわちひろ文 たかおゆうこ絵

おかしな国のプリンちゃん。おしゃれをして遊びに行きます。が、いつものまにやら元通り。それでもごきげんなプリンちゃんを給食でも食べましょう。



6月26日『ゆうすげ村のちいさな旅館』

茂市久美子 作 菊池燕子 絵

旅館を営む、つぼみさんに不思議なできごとがたくさんおこる、わくわくする短編集です。「ウサギのダイコン」の物語で、つぼみさんが宿泊客に作るブリの照り焼きが給食で出てきます。



未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は食育月間



自分の健康のためにできること

 <p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	 <p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	 <p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
--	---	--

食の未来のためにできること

 <p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	 <p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	 <p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
--	---	--