

6月 給食だより



令和7年6月号
都立墨田特別支援学校
校長 深谷 純一
栄養士 今木 美来

紫陽花の花が色づきはじめ、梅雨の訪れを感じる時期になりました。雨が降っていると、気持ちも一緒にどんよりとしてしまいますが、畑では、春に植えた苗が、夏の暑さに負けず、美味しく育つために非常に重要な役割があります。梅雨ならではの季節を楽しみましょう。

今月の目標：よくかんで食べよう

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味を感じて美味しく食べることができる、食べ物の消化を助けることができるなど、体にいいことが沢山あります。日頃からよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

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

国民が健康で心豊かな生活を送るために、毎年6月は食育の理解を深め、食育の一層の充実と定着を図るため、「食育月間」と定めています。また、毎月19日は「食育の日」です。

食育は、給食をクラスの友達や先生と楽しく食べることや、「いただきます」と食べる前に挨拶をして、食べる物や作る人への感謝の心を持つことなど、すぐにできる内容がたくさんあります。



「食育月間」や「食育の日」をきっかけに、食育を推進していきましょう。

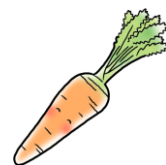
☆6月19日（木）の給食☆ 沖縄県の郷土料理

シシジューシー：豚肉を加えた炊き込みご飯です。

人参シリシリ：シリシリとは千切りのことです。人参シリシリは、千切りにした人参を炒めて卵でとじて作ります。

沖縄県の人参消費量は日本一のです。

もずくスープ：沖縄県はもずくの収穫量が最も多く、全国の生産量の99%を占めています。食感がよく、コシがあることが特徴です。



5月の給食紹介

5月9日（金）



牛乳
国産小麦のコッペパン
米粉のカスタードクリーム
たっぷり野菜のカレースープ
角切り野菜のサラダ

・米粉のカスタードクリームは、国産米粉を使用して、給食室で手作りました。
・たっぷり野菜のカレースープは、玉ねぎをあめ色になるまで炒めて作りしました。野菜のおいしさがぎゅっと詰まったスープになりました。