

6月 給食だより



令和8年6月号
都立墨田特別支援学校
校長 深谷 純一

雨上がりの澄んだ空や、きれいに咲く紫陽花に、季節の移り変わりを感じますね。雨の日が続くと気分もどんよりしがちですが、この時期の雨は、野菜やお米を育てるために欠かせない大切な恵みです。畑では、春に植えた野菜が夏の暑さに負けないように、ぐんぐん成長しています。みなさんもしっかり食事をとって、元気に過ごしましょう。

よくかんで食べよう!

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは、食べ物をよくかんで食べていますか?よくかんで食べると、食べ物のおいしさをしっかり味わえるだけでなく、消化を助けたり、むし歯予防につながりと、体に良いことがたくさんあります。また、あごをしっかり使うことで、丈夫な歯や口の健康を保つことにもつながります。毎日の食事で「よくかむこと」を意識してみましょう。



健康な歯を保つためのポイント

1. 食事はよくかんで食べましょう。
2. 色々な種類の食べ物を食べましょう。
3. だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう。
4. 食べた後は、しっかり歯磨きをしましょう。



6月は「食育月間」です。食育とは、食べ物について学び、健康的な食習慣を身につけることです。給食を楽しく食べることや、食べる前に「いただきます」とあいさつをすることも、大切な食育のひとつです。また、食べ物を大切にし、作ってくれる人や命への感謝の気持ちを持つことも大切です。毎日の食事を通して、自分の体や食べることについて考えてみましょう。

5月の給食紹介

5月14日(木) きのこ汁

給食では、朝早くからかつお節と昆布を使って、丁寧にだしをとっています。この日のきのこ汁には、まいたけ、しめじ、えのきたけ、人参、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、油揚げ、ねぎと、たくさんの具材を使いました。出汁でゆっくりと野菜を煮ることで、野菜やきのこのうま味がたっぷり溶け出して、とってもおいしくなります。

この日の人参は、おなじみの「ラッキー人参」でした! 包丁で♡や桜の形にしています。「♡が入ってた!」とみなさんが喜んでくれて、調理員さんたちもとてもうれしく思っています。これからもラッキー人参が登場する日があるので、人参が入っている日はぜひ探してみてください!

