

給食便り6月号

令和 7 年 6 月

東京都立練馬特別支援学校

校長 西 牧 桂

あじさいの花が色付きはじめ、梅雨の訪れを感じる時期になりました。

梅雨の真ただ中、6月になると、食中毒も心配になってきます。

食中毒予防の第一は、石鹸でしっかり手を洗うことです。

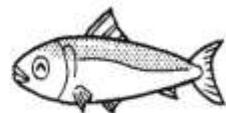
また、調理器具の殺菌、調理の際には徹底した加熱

処理を行うなど、御家庭でも食品の取扱いに十分

注意してください。



6月は食育月間です



食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

～食育で育てたい「食べる力」～

1. 心と身体の健康を維持できる
2. 食事の重要性や楽しさを理解できる
3. 食べ物の選択や食事づくりができる
4. 一緒に食べたい人がいる(社会性)
5. 日本の食文化を理解し伝えることができる
6. 食べ物やつくる人への感謝の心

農林水産省『わたしが育む食と未来 第4次食育推進基本計画』

が っ こ う き ゅ う し ゅ く も く ひ ょ う
6月の学校給食目標

- え い せ い か ん り き つ
・ 衛生管理に気を付ける
- は だ い せ つ
・ 歯を大切に

が っ こ ん だ て
◎ 6月の献立から◎

こ ん げ つ き ゅ う し ゅ く か い す う か い し ゅ し ゅ く べ い は ん か い か い め ん か い
今月の給食回数は21回。主食は、米飯17回、パン2回、麺2回です。



◇ 6月4日から10日

が っ つ っ か と う か は くち け ん こ う し ゅ う か ん じ ょ う ぶ は つ く け ん こ う くち た も
6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯を作ること、健康な口を保つこ
とにつながる献立を組合せています。歯と口に良い食べ物などの解説は、毎日の給食のお便り
で 紹 介 し ま す 。 お 便 り は 、 食 堂 の 入 り 口 に 掲 示 （ 1 年 生 は 各 ク ラ ス に 配 布 ） し て い ま す 。

◇ 6月6日

つ ゆ い が っ じ ょ う じ ゅ ん う め み じ ゅ く こ ろ う め
梅雨入りにあたる6月上旬は、梅の実も熟してくる頃となります。梅には、クエン酸やリ
ンゴ酸が豊富で疲労回復に効果があります。また、食欲増進、整腸作用に役立ちます。当日
は、カリカリ梅を使った「梅わかご飯」を提供します。

◇ 6月19日

が っ し ゅ く い く げ っ か ん に ち し ゅ く い く ひ と う じ つ わ し ゅ く ぶ ん か い ち じ ゅ う さ ん さい
6月は「食育月間」、19日は「食育の日」です。当日は、和食の文化である「一汁三菜」
の組合せです。昔ながらの日本の食事は、「一汁三菜」といって、ご飯と汁物、3種類のおか
ず（主菜と副菜2品）からなる、栄養バランスの良い食事となっています。学校給食の組合せ
か ら も 、 日 本 の 食 事 の 良 さ を 伝 え て い き ま す 。

◇ 6月20日

が っ に ち げ し げ し ね ん も っ と ひ る ま な が ひ き お ん
6月21日は夏至です。夏至とは、1年のうちで最も昼間が長くなる日のことです。気温が
あ が り 始 め 、 夏 に 至 る 時 期 と な り ま す 。 夏 至 の 食 べ 物 の 例 は い く つ か あ り ま す が 、 全 国 的 に 食 べ
ら れ て い る 「 冬 瓜 」 を 味 噌 汁 の 具 に 加 え ま す 。 「 冬 瓜 」 に は 「 冬 」 の 文 字 が 入 っ て い ま す が 、 夏
が 旬 の 野 菜 で す 。 冬 瓜 は 水 分 を 多 く 含 む た め 、 水 分 補 給 に 適 し て お り 、 初 夏 を 乗 り 切 る た め の
代 表 的 な 食 材 と 言 わ れ て い ま す 。

ね り ま く さ ん や さ い し ゅ う か く と う つ ご う か の う ひ よ て い た ま ね ぎ だ い こ ん
《練馬区産野菜(収穫等の都合から可能な日に予定)》きゅうり、キャベツ、にんにく、玉葱、大根