



給食便り6月号

令和 8 年 6 月

東京都立練馬特別支援学校

校 長 西 牧 桂

はる なつ か め つ ゆ い もくぜん
春から夏の変わり目となり、『梅雨』入り目前です。

がつ くに さだ しよくいくげっかん しよくいく い うえ きほん
6月は、国が定める「食育月間」です。食育は、生きる上での基本であって、

ち いく とくいくおよ たいいく き そ けんぜん しよくせいかつ おく
知育、徳育及び体育の基礎となるものです。健全な食生活を送ることは、

しょうがい わた すこ こころ からだ つちか ゆた にんげんせい はぐく
生涯に渡って健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む

き そ わたし けんこう こころ からだ だいじ しよくじ
基礎になります。私たちの健康な心と体をつくる大事な「食事」

がつしよくいくげっかん きかい みなお
について、6月食育月間の機会に、見直してみませんか。



しよくちゅうどく よ ぼう さん げん そく まも 食中毒予防三原則を守ろう!

き あん しつ ど たか しよくちゅうどく ひ お さいきんるい はんしよく しよくちゅうどく
気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を
よ ぼう きん つ ふ
予防するには、菌などを「付けない・増やさない・やっつける」が大切なポイントです。

つ け ない!



りょうり まえ て あら
料理の前はせっけんで手洗い。
ぼうちやう いた かなつ にく
包丁やまな板などは、加熱する肉・
お ぎ やさい つか わ
魚と野菜とで使い分けをする。

ふ ぞ 増やさない!



りょうり た
料理をしたらすぐに食べる。
ほ ぞん ば あい れいぞうこ
保存する場合は冷蔵庫で。なるべ
く 早く 食べきる。

や っ つ け る!



しょくざい ちゅうしん ひ
食材は中心までしっかり火を
とお にくるい なま や
通す。とくに肉類の生焼けには
ちやうい
注意する。

が っ こ う き ゅ う し ょ 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 たいせつ
・歯を大切にする



が っ こ ん だ て
◎6月の献立から◎

こんげつ きゅうしよくかいすう かい しゅしよく べいはん かい
今月の給食回数は22回。主食は、米飯18回、
パン2回、麺2回です。



◇6月1日

がつつたち せ かいぎゅうにゅう ひ が っ ぎゅうにゅうげっかん ぎゅうにゅう うし しぼ せいにゅう
6月1日は、「世界牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳は、牛から絞った生乳を
かねつさつきん の もの せいちようき ひつよう しつ おお ふく しよくひん
加熱殺菌した飲み物です。成長期に必要なカルシウム、たんぱく質などが多く含まれる食品です。

◇6月4日から10日

がつよつか と う か は くち けんこうしゅうかん た ちから
6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、あごの力を
きた た す ふせ のう かつせい からだ よ
鍛え、食べ過ぎを防ぎ、脳を活性化させるなど、身体にとって良いことがたくさんあります。
この期間中は、丈夫な歯を作り、健康な口を保つことにつながる献立を組合せています。

◇6月5日

くだもの こくない きしやう えひめけんさん くみあわ なか
果物は、国内では希少な愛媛県産「バレンシアオレンジ」を組合せます。オレンジの中でも
ゆうめい ひんしゅ かお あまみ きんみ よ かじゅう おお とくちょう
有名な品種でさわやかな香りがあり、甘味と酸味のバランスが良く果汁が多いのが特長です。

◇6月11日

が っ にち にゅうばい にゅうばい こよみ うえ つ ゆ じ き はい ひ い み にゅうばい
6月11日は「入梅」です。入梅とは、暦の上で梅雨の時期に入る日を意味します。入梅
にちなんで、いわしを使った「鰯の蒲焼き丼」を提供します。

◇6月19日

が っ しよくいくげっかん にち しよくいく ひ まいつき しよくいく ひ きゅうしよく わしよく ぶんか
6月は「食育月間」、19日は「食育の日」です。毎月、食育の日の給食は、和食の文化
である「一汁三菜」の組合せです。学校における食育の中でも、「学校給食」は生きた教材
としての役割があります。地産地消や旬の食材を活用し、食文化を伝えていきます。また、
やくわり ちさんちしやう しゅん しよくざい かつよう しよくぶんか つた
あいさつやマナーを学び、思いやりの心を育てていきます。

とうきょうとさん しゅうかくとう つごう かのう ひ よてい
《東京都産》 * 収穫等の都合から、可能な日に予定します。

こまつな だいこん さい か のう ひ たま
小松菜、大根、チンゲン菜、トマト、キャベツ、にんにく、きゅうり、玉ねぎ、かぶ、
ブルーベリー、など。