

6月 給食だより

令和7年5月30日
 北区立飛鳥中学校
 校長 高田 勝喜

梅雨入りが近づき、雨の日が増えてくる季節となりました。湿度や気温が高くなるこの時期は、体調を崩しやすく、食欲も落ちやすくなります。しっかり食べて、暑い夏を乗り切る体力を今のうちにつけましょう。行事食や郷土料理など旬の食材を取り入れながら、給食時間が楽しみになるよう工夫しています。

食育月間

6月は国が定めた『食育月間』です。この機会に、食事の大切さや楽しさ、日本の食文化を学ぶ機会にしましょう。6月の給食では、**地元の食材**や**郷土料理**を取り入れた献立を考えています。**地域の食文化**や**地産地消**について考えてみましょう。

献立紹介

- 地産地消** 【3日(火)】 八丈島で栽培された「**八丈レモン**」果汁を使ったレモンパイを作ります。
- 地産地消** 【4日(水)】 **かみかみ献立** キムチと都内産**たくあん**を使った「**キムタクチャーハン**」、**さきいか**を使った「**かみかみサラダ**」です。噛むことを意識して食べましょう。
- 行事食** 【10日(火)】 **入梅献立** 今年の入梅は、6月11日です。入梅は梅雨入りを表わす日本の雑節です。この日は梅を使った「**いわしの梅南蛮漬け**」です。
- 郷土料理** 【13日(金)】 **沖縄県郷土料理** 「**ジュシー**」は、沖縄県の炊き込みご飯です。「**チャンプルー**」や「**パインケーキ**」も作ります。
- 郷土料理** 【18日(水)】 **北海道郷土料理** 「**ちゃんちゃん焼き**」と「**どさんこ汁**」を作ります。どさんことは、北海道でうまれたもののことを表わしています。

「歯と口の健康週間」



6月4日～10日は、「**歯と口の健康週間**」です。将来にわたって、健康に過ごすためには「**よく食べる**」ことが大切です。「よくかんで食べる」ことは、歯やあごを丈夫にするだけでなく、消化を助け、健康につながります。



よく噛む8大効用 『ひみこのはがいーぜ』

ひ 肥満予防	み 味覚の発達	こ 言葉の発音はっきり	の 脳の発達
は 歯の病気を予防	が ガン予防	い〜 胃腸快調	ぜ 全力投球

学校食育研究会発行 『学校の食事』より

どうして30回噛む？
 “食べ物を一口30回噛もう！”という「**噛みんぐ30(カミングサンマル)運動**」があります。どうして30回なのか？一口30回噛むことを言い出したのは、120年ほど前にイギリスの首相を務めたウィリアム・グラッドストーン氏だったという記録があります。