

6月給食だより

2025年5月30日
町田市立南第一小学校
校長 安東 深雪
栄養士 和田 恵美

6月の予定と献立内容

6月 3日(火) 世界の料理：インドネシア料理

町田市は東京2020オリンピック・パラリンピックをきっかけに、南アフリカ共和国とインドネシアのホストタウンに登録し、様々な交流を行ってきました。

そこで、給食にも南アフリカ共和国とインドネシアの料理を出します。(南アフリカ共和国の料理は7月に出す予定です。) 食を通して両国の文化に触れる機会にしたいと思います。

6月 6日(金) かみかみ献立

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康のためには食後の歯みがきが大事！ですが、「よくかんで食べる」ことも同じくらい重要なのです！また、よくかんで食べると歯と口の健康以外にも様々な効果を得ることができます。「ひみこのはが いぜ」とおぼえてくださいね♪健康づくりの第一歩として、意識してよくかみ、かみごたえのある食材を選ぶようにしましょう。

6日の給食はちりめんじゃこや塩こんぶで作る『かみかみふりかけ』や、骨ごと丸ごと食べる小魚の『豆あじ』に、根菜の『きんぴら』、真沢山の『けんちん汁』と、かみごたえのある食材を使用した【かみかみ献立】にしています。白ごころから意識して、よくかんで食べる習慣を身につけたいですね。

「よくかむ」ことで得られる効果

	の	こ	み	ひ	ひ	み	こ	の
	脳	発達	味覚	発達	予防	肥満	ことば	発達
	ぜ	い	が	は	は	が	い	ぜ
	投球	胃腸	快調	歯の	病気の	ガンの	胃腸	全力

6月10日(火) 1年生『そらまめのさやむき』

今が旬のそらまめのさやむきをします。むいたそらまめは給食室で美味しく蒸して、給食の一品に。豆を好きになってくれるとうれしいです。ご家庭でも手軽にできる食育体験活動として、ぜひそらまめのさやむきにトライしてみてください♪



6月9・11日 梅雨を楽しむ献立・入梅

暦の上での梅雨入りの日「入梅」に合わせた献立です。梅雨といえばあじさい！

『あじさいゼリーポンチ』は雨にぬれたあじさいの花がキラキラと美しいようすを表しています。また、梅雨は「梅の実がなるころに降る雨」という意味があります。そして6～7月にかけてとれるイワシは脂がのっておいしいので「入梅イワシ」とよばれています。入梅献立には『梅ごはん』と『イワシのかば焼き風』を出します。食から季節を感じる献立です。



6月17日（火） FC町田ゼルビア応援給食

町田市をホームタウンとするサッカーチーム「FC町田ゼルビア」は、現在、日本のサッカーのトップリーグであるJ1リーグにて活動し、今シーズンはいよいよACL(アジアチャンピオンズリーグ)という世界を舞台にした戦いに挑戦します！J1リーグ、そして世界でがんばるFC町田ゼルビアを応援するために、町田市の小・中学校で「がんばれゼルビア！FC町田ゼルビア応援給食」を提供します。この献立は、FC町田ゼルビアの選手が実際にクラブハウスで食べているメニューを教えていただき、学校給食用にアレンジしたものです。給食で選手と同じメニューを食べて、FC町田ゼルビアを応援しましょう！

FC町田ゼルビア応援給食のポイント！

ひじき甘辛ふりかけ

ひじきとちりめんじゃこにはカルシウムやマグネシウムなどのミネラルが含まれます。常備品として家でも食べてほしいふりかけです。

チキングリル ガーリックハニースソース

選手にも好評の一品！
りんごとはちみつの甘さで野菜も美味しく食べられます。

選手の食事や
栄養管理をしている
FC町田ゼルビア
管理栄養士の
浜野さんにお聞きし
ました！

小松菜と春雨のナムル

小松菜はビタミンAやCが多く、栄養価の高い野菜なので、病気に負けないからだづくりに役立ちます。春雨を加えるとツルっとした食感で食べやすくなります。

厚揚げの豆乳クリーム煮

豆乳と厚揚げは大豆製品で、カルシウムや鉄を多く含みます。これらの栄養素は成長期で不足しやすいので、小・中学生にはぜひとってもらいたいです。



FC町田ゼルビア 6月・7月のホームゲーム情報！

6月21日（土）VS 鹿島アントラーズ 16:00 キックオフ（町田GION スタジアム）
7月5日（土）VS 清水エスパルス 18:00 キックオフ（町田GION スタジアム）



6月23日（月） 沖縄県の郷土料理

23日の沖縄県の慰霊の日になんで、沖縄県の郷土料理を出します。『ジュシー』は沖縄県の言葉で炊き込みご飯をさします。沖縄の料理に欠かせない豚バラ肉やこんぶを入れて作ります。夏バテを防ぐ栄養たっぷりのゴーヤー（にがうり）を使った炒め物『ゴーヤーチャンプルー』。チャンプルーには「ごちゃまぜ」という意味があり、その名の通りいろいろな食べ物を使って作ります。みそ汁には沖縄県産のもずくを入れるなど、沖縄を食で感じる献立です。



6月30日（月） 夏越の祓

1年の前半の最終日にあたる6月30日に行われる大祓の神事「夏越の祓」は、茅や藁で作った「茅の輪」をくぐり、残りの半年間の無病息災を祈る行事です。和菓子の『水無月』は京都府の郷土料理でもあり、夏越の祓に無病息災を願って食べられる行事食でもあります。小麦粉と上新粉で作ったういろうの生地以小豆の甘納豆をのせて蒸して作ります。小豆は邪気を払う意味があり、三角の形は暑さをしのぐ氷を表しているそうです。あとの半年を無事に過ごせるように願いながら食べましょう♪



きゅうしよくしよくざい さんち
給食食材の産地 (2025年5月1日～26日)

品目	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)
玉ねぎ	北海道・町田	にんじん	新潟・徳島	大根・小松菜	町田	トマト	町田	あかうお	大西・アメリカ
ねぎ・わけぎ	埼玉	かぶ	町田	ピーマン	宮崎	たけのこ水煮	国産	ししゃも	アイスランド・ノルウェー・カナダ
きゅうり	神奈川	グリーンピース(生)	鹿児島	赤パプリカ	静岡	金時豆	北海道	さば	ノルウェー
キャベツ	愛知・町田	さやいんげん	千葉	グリーンピース(冷)	北海道	もずく	沖縄	豚肉	神奈川・群馬
しめじ・えのき・エリンギ	長野	じゃがいも	鹿児島・長崎・北海道	ホールコーン(冷)	北海道	えび	インド・パキスタン	たまご	栃木
にら	栃木	チンゲンサイ	千葉	アスパラガス	栃木	メルルーサ	アルゼンチン・ウルグアイ	鶏肉	岩手
にんにく・ごぼう	青森	メロン・白菜	茨城	しそ	愛知	かつお	宮城・千葉	米	秋田・宮城
しょうが	高知	レモン・河内晩柑	愛媛	もやし	栃木・茨城	いか	ペルー		



世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

とはいえ、あまり難しく考えず、まずは身近なできることから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか？

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- 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



こんなことも「食育」です

- 家族で「給食だより」「献立表」を読む



- 食事のあいさつをしっかりする



- 食品の栄養成分表示を確認する



- 親子で料理をする



そのほかにも

- 3食しっかり食べる
- 一緒に買い物に行く
- 食に関わる体験活動をする など

