

6月給食だより

2025年5月29日
町田市立
鶴川第二小学校
No.3

6月の予定と献立内容



6月3日（火）むし歯予防の日 ～かみかみ献立～

6月4日は6（む）と4（し）の語呂合わせで、「むし歯予防の日」と言われています。かみかみ献立では、玄米やか、れんこん、ごぼう、こんにゃくなどの噛み応えのある食材を使用します。よくかんで食べると唾液が多く分泌され、歯や口の中の健康を守る働きがあります。



6月5日（木）1年生『そらまめのさやむき～旬のそらまめを知ろう～』

グリーンピース、さやいんげんなど、豆には種類がたくさんあること、栄養も豊かなことを学習し、今が旬のそら豆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揚げて、「そらまめのフリット」に。豆を好きになってくれるとうれしいです。
※1年生はエプロン・三角巾・マスクなどのご準備をよろしくお願いいたします。植物などで手がかゆくなる場合には未使用の軍手や使い捨ての手袋などを持たせていただいても構いません。



6月11日（水）入梅献立 ・ 6月27日（金）梅雨を楽しむ献立

今年の暦上の入梅入りは11日です。11日は入梅にちなんで『梅茶漬け』、27日は梅雨を楽しむメニューとして『あじさいゼリー』を出します。小さく切ったぶどうジュースの寒天が雨に濡れてキラッと光るあじさいの花を表しています。



6月12日（木）がんばれゼルビア！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ください、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 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18日（水）食育の日：イギリス料理



毎月、世界の料理や日本の郷土料理を紹介している食育の日。6月はイギリス料理です。『シェパーズパイ』はミートソースの上にマッシュポテトをのせて焼く、イギリスの家庭料理です。『スコッチブロス』は肉や野菜、押し麦をコトコトと煮込んだシンプルなスープです。

6月23日（月）慰霊の日：沖縄県の郷土料理



23日の沖縄県の慰霊の日にちなんで、沖縄県の郷土料理を出します。『タコライス』は、タコスの具を白米の上に乘せた料理です。メキシコ発祥の「タコス」をアレンジし、沖縄県の金武町で誕生したのだそうです。また23日の給食では、『沖縄県産の島豆腐やもずくの入ったスープ』、『サーターアングギー』など、沖縄を食で感じる献立です。

6月30日（月）夏越の祓

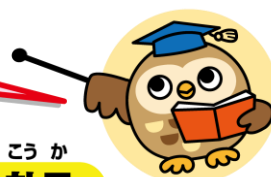


1年の前半の最終日にあたる6月30日に行われる大祓の神事「夏越の祓」は、茅や藁で作った「茅の輪」をくぐり、残りの半年間の無病息災を祈る行事です。昔から日本人にとって重要な穀物である米や雑穀のごはんに、茅の輪をイメージした丸いかき揚げをのせた料理が『夏越ごはん』です。みなさんの健康を願って一生懸命作ります。

給食食材の産地（2025年5月分）

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)
アスパラガス	栃木	にら	栃木	赤パプリカ	静岡	メロン	茨城	助宗だら	アラスカ
かぶ	町田	にんにく	青森	だいこん	町田・千葉	美生柑	愛媛	きくらげ	国産
キャベツ	神奈川・愛知	ねぎ	茨城	はくさい	茨城	もち米	秋田	干し椎茸	国産
きゅうり	神奈川	パセリ	千葉	グリーンピース	茨城	米	山形	干しひじき	国産
ごぼう	青森	ピーマン	宮崎	えのきたけ	長野	とり肉	宮崎・青森	青大豆	東北
さつまいも	茨城	ふき	愛知	エリンギ	長野	ぶた肉	鹿児島・国産	調製豆乳	国産
さやいんげん	千葉	もやし	栃木	しめじ	長野	さごし	韓国	わかめ	三陸
しそ	愛知	たまねぎ	北海道	さつまいも	茨城	さば	ノルウェー	白いんげん豆	北海道
しょうが	高知	こまつな	町田	じゃがいも	鹿児島・長崎	ししゃも	アラスカ・カナダ	大豆	北海道
トマト	愛知	にんじん	徳島・千葉	たまご	埼玉	シルバー	ニュージーランド	黒砂糖	沖縄

健康な体づくりはよくかむことから！



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

