

6月給食だより

2026年5月28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4日(木) 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」といわれています。かみかみ献立では、玄米やか、ぶた肉、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11日(木) 入梅献立 ・ 6月26日(金) 梅雨を楽しむ献立

今年の暦上の梅雨入りは11日です。11日は入梅にちなんで『梅茶漬け』、26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19日(金) 食育の日：栃木県(6月15日は栃木県民の日)

毎月19日は世界の料理や日本の郷土料理を紹介している食育の日。今月は6月15日の「栃木県民の日」にちなんで、栃木県の料理を提供します。宇都宮名物をアレンジした「ぎょうざ丼」、佐野市のご当地グルメの「いもフライ」、そして生産量日本一の特産品を使った「かんぴょうのたまごとじ」が登場します。給食を通して、他県の歴史や豊かな食文化を楽しく学びきっかけになれば幸いです。



6月22日(月) 慰霊の日：沖縄県の郷土料理

6月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乗せた料理です。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。

22日の給食では『タコライス』に加えて、『沖縄県産の島豆腐やもずくの入ったスープ』、『黒糖ちんすこう』と沖縄を食で感じる献立を提供します。



6月30日(火) 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。



きゅうしょくしょくざい さんち
給食食材の産地 (2026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 | 北海道 | にら | 茨城・群馬 | だいこん | 茨城・神奈川 | カラマンダリン | 愛媛 | たけのこ水煮 | 国産 |
| キャベツ | 茨城・愛知 | にんにく | 青森 | 大豆もやし | 栃木 | ニューサマーオレンジ | 愛媛 | トック | 国産 |
| きゅうり | 町田 | ねぎ | 茨城・群馬 | はくさい | 茨城 | とり肉 | 青森・宮崎 | ねり梅 | 国産 |
| グリーンピース | 福岡 | パセリ | 千葉 | えのきたけ | 福岡 | ぶた肉 | 鹿児島・国産 | マッシュルーム(レトルト) | 国産 |
| ごぼう | 青森 | ピーマン | 茨城 | しめじ | 長野 | かつお | 静岡 | 干しいたけ | 国産 |
| さいいんげん | 千葉 | もやし | 栃木 | さつまいも | 千葉 | 金目鯛 | ニュージーランド・ポーランド・ロシア | 生わかめ | 三陸 |
| しそ | 愛知 | パプリカ | 高知 | じゃがいも | 長崎 | ししゃも | ノルウェー | 白いんげん豆ペースト | 北海道 |
| しょうが | 高知 | たまねぎ | 佐賀・香川 | 精白米 | 山形 | シルバー | ニュージーランド・クック諸島 | 白菜キムチ | 町田 |
| セロリ | 長野 | こまつな | 町田・神奈川 | もち米 | 秋田 | ちりめんじゃこ | 瀬戸内 | 大豆 | 北海道 |
| そらめめ | 茨城 | にんじん | 静岡・徳島・千葉 | たまご | 埼玉 | 豆腐 | 国産 | 切干大根 | 宮崎 |

ぎゅう にゅう の
牛乳 飲んでますか？

6月1日は、国連食糧農業機関 (FAO) が定める「世界牛乳の日」です。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。



ぎゅう にゅう し ろ み
牛乳が白く見えるのはなぜ？



牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。



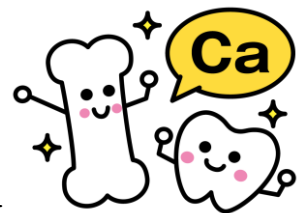
ゆき や 雲 が 白 く 見 える の も
ひかり が 乱 反 射 に よ る も の で す。



ぎゅうしょく
給食には、どうして牛乳が出るの？



成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18~20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとすることも大切です。



ぎゅう にゅう あじ ひ ちが
牛乳の味が日によって違うのはなぜ？



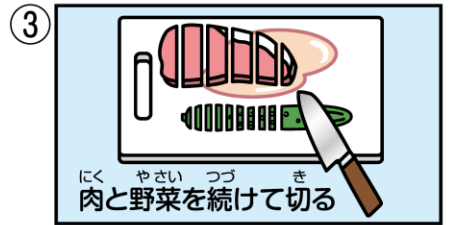
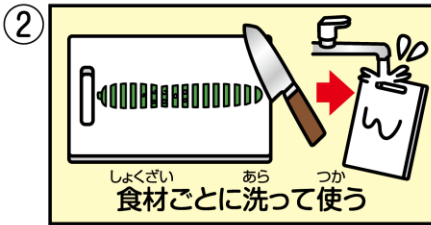
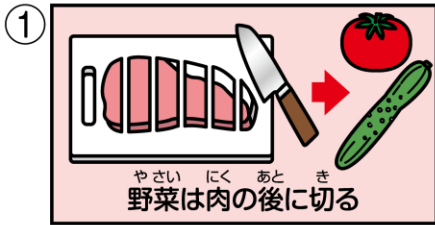
牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。



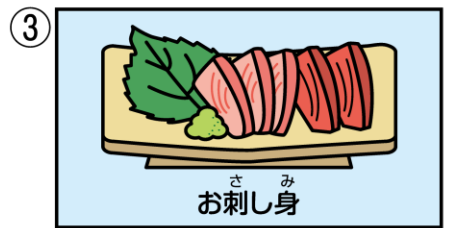
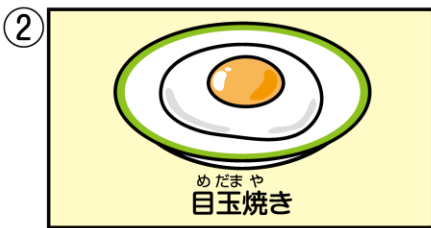
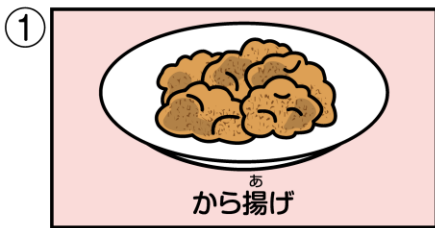
食中毒予防 3 択 クイズ



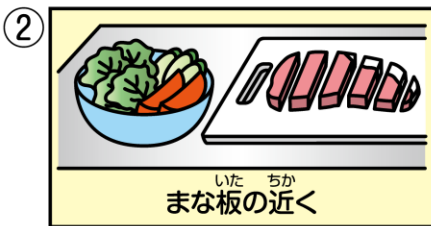
Q1 まな板の使い方として正しいのはどれ？



Q2 必ず中心部まで火を通した方がよい料理はどれ？



Q3 作ったサラダをすぐに食べない場合、どこに置くのがよい？



Q4 鍋に残った昨晚のカレー、どうやって食べる？



Q5 「賞味期限」について、正しい説明はどれ？



こたえ

Q1=② (生肉や魚を切って洗った後は、熱湯をかけておくとうい) Q2=①
Q3=③ (水分やほかの食品からの汚染を防ぐため) Q4=③ Q5=②

