

6月 給食だより

2026年5月28日
町田市立堺中学校

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことができない「食べる」こと。毎日を元気に過ごすためには、何をどのように食べるのかが大切です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来につながる“食”について考えていくことも大切です。

6月は
食育月間



●自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける。</p>	<p>ゆっくりとよくかんで食べる。</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する。</p>
------------------------	-----------------------	--------------------------------

●食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る。</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ。</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす。</p>
-----------------------------------	--------------------------------	-----------------------------



5月に使用した学校給食用食材の主な産地

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
野菜・果物							
にんにく	青森	しょうが	熊本	にんじん	徳島	もやし	栃木
大根	千葉	じゃがいも	鹿児島	きゅうり	群馬	小松菜	町田
にら	高知	ねぎ	栃木	マッシュルーム	千葉	キャベツ	茨城
美生柑	愛媛	エリンギ	福岡	しめじ	福岡	えのきたけ	福岡
ニューサマーオレンジ	高知、愛媛						
肉				米			
鶏肉	宮崎・国内産	豚肉	国内産		2025年度産	山形	
魚介類							
ほっけ	アメリカ、ロシア	ホキ	ニュージーランド、オーストラリア	さば	ノルウェー	いか	ペルー

6月4日～6月10日は『歯と口の健康週間』です。

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

歯が健康でないとよく噛んで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わってきます。この期間には、よく噛んで食べるための献立や、歯を丈夫にするために欠かせないカルシウムが豊富な食材を使った献立を取り入れています。

<p>4日(木) 【いかのスパイス焼き】 いかは弾力があるので、噛む回数を増やすことができます。 【鉄骨サラダ】 チーズが入ったカルシウム豊富なサラダです。</p>	<p>5日(金) 【ししゃものごま焼き】 骨ごと食べられるししゃもは、自然と噛む回数が増え、カルシウムもとることができます。</p>	
<p>8日(月) 【かみかみサラダ】 ごぼうを使ったサラダです。ごぼうは食物繊維が多いので野菜の中でも噛みごたえがある食材です。</p>	<p>9日(火) 【じゃこ枝豆ごはん】 ししゃもと同様、小魚のじゃこは丸ごと食べられるため、カルシウム摂取量アップにつながります。</p>	<p>10日(水) 【切り干し大根サラダ】 大根を乾燥させた切り干し大根にはカルシウムがギュッと詰まっているため、少量でも効率よくカルシウムをとることができます。</p>



～がんばれ日本！サッカーW杯 応援献立～



6月11日(木)から、FIFAワールドカップがアメリカ、カナダ、メキシコの3か国で開催されます。そこで、12日(金)に開催地のひとつ、アメリカの代表的な料理を給食で作ります。日本代表選手の活躍を応援しましょう。

ジャンバラヤ・・・スパイスの効いたピラフのような料理で、アメリカ南部の郷土料理です。スペイン料理のパエリアが起源とされています。

コーンチャウダー・・・チャウダーはアメリカ発祥の具たくさんクリームスープです。バーモント州を中心によく食べられています。

