

6月給食だより

令和7年度 6月号
中央区立豊海小学校
校長 芳賀 幸生
栄養士



まいとし がつ しょくいくげっかん
毎年6月は食育月間

ちゅうおうく しょくいくげっかん がつ きょうしょく じゅうてんてき じっし
中央区では、食育月間である6月に、「共食」を重点的に実施しています。

きょうしょく
共食とは … 共に(ともに)食(たべる)

かぞく なかま しょくじ とも
～家族や仲間と食事を共にすること～

きょうしょく いっしょ た なに つく はな あ いっしょ りょうり
共食には、一緒に食べるだけでなく、「何を作ろうか」と話し合っ一緒に料理を作ったり、食事の後に「おいしかったね」と語り合ったりすることも含まれます。

がっこう じぶん にがて た もの ぜんぶ のこ た ともだち み じぶん た
学校では、自分が苦手な食べ物を、全部残さずに食べている友達を見て、「おいしそうだな」「自分も食べられるかもしれない」と感じたり、一緒に食べる人からの影響を受け、食への興味や関心が広がる機会になるように取り組んでいます。



がっこうきょうしょく とりくみ
学校給食での取組

とうきょうとさんしょくご もち ちさんちしょうきょうしょく
東京都産食材を用いた地産地消給食



しょくざい さんち し
食材の産地を知る

きょうしょく
リクエスト給食など



りょうりめい こんだて く あ きょうみ も
料理名や献立の組み合わせに興味を持つ

きょうどりょうり きせつ こんだて
郷土料理や季節の献立



ちいき きせつ あ りょうり おぼ
地域や季節に合わせた料理を覚える

く がっこうきょうしょく こうかいちゅう
区HPで学校給食のレシピを公開中です

URL: https://www.city.chuo.lg.jp/a0049/gakumu/kyushoku_recipe.html



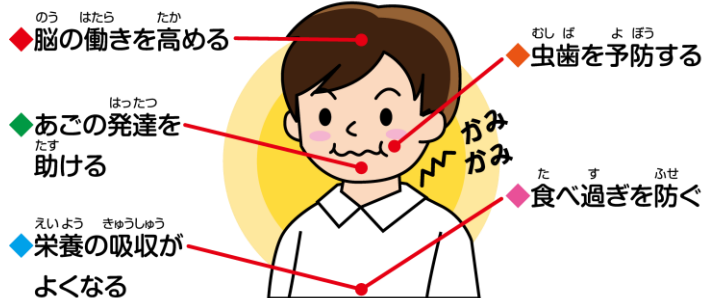
がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は歯と口の健康週間です!



けん こう からだ
健康な体づくりはよくかむことから!

しょくじ あじ
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、食のほんらい あじ かん 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。食べるとき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。

え こう か
「よくかむ」ことで得られる効果



がつ か ちゅうこうくりつ
6月4日は中央区立の保育園、小学校、中学校の給食で、よくかんで食べる共通食材として「ごぼう」を使用した料理を取り入れています。

6/19 郷土料理献立 [埼玉県]

「みそポテト」は埼玉県の秩父地方に古くから伝わる郷土料理です。収穫した小ぶりのじゃがいもをいろいろで焼き、みそだれをぬって食べたのがみそポテトの始まりだと言われています。

さんこう のうりんすいさんしょう きょうどりょうり
参考: 農林水産省ホームページ「うちの郷土料理」

