

6月給食だより

令和8年5月28日
東京都立町田の丘学園校長
原島 広樹

じめじめとした梅雨の季節が始まります。この時期は食べ物が傷みやすくなるため、いつも以上に衛生に気を付けることが大切です。また、気温が高くなる日も増えてきますので、のどが渇く前に水分をとり、体調管理に気を付けて過ごしましょう。

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のできない『食べる』こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる『食』について考えていくことも大切です。6月は国が定めた、『食育月間』です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

○自分の健康のためにできること

- ・朝ごはんを食べる習慣をつける
- ・ゆっくり、よくかんで食べる
- ・塩分のとり過ぎに気をつけ、『適塩』を意識する

○食の未来のためにできること

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

今月の給食より

6月11日入梅^{にゅうばい}献立 入梅^{にゅうばい}は、雨の日が多くなり、本格的な梅雨の時期が始まるころをさします。今日の給食では、梅を使った「魚の梅みそ焼き」を提供します。梅のさっぱりとした味わいで、蒸し暑い時期でも食べやすい献立です。

6月23日は「沖縄慰霊の日」です。

沖縄で起きた戦争で亡くなった方々のことを思い、平和について考える日です。

沖縄の食文化にふれながら、平和について思いを寄せるきっかけになればと思い、

今日の給食は、沖縄で生まれた郷土料理「タコライス」にしました。

タコライスは、メキシコ料理のタコスをもとに、ごはんをタコスの具をのせた沖縄発祥の料理です。

給食では、タコライスのほかに、沖縄の食文化にゆかりのあるもずくスープとパイナップルを提供します。