

6月 給食だより

令和8年5月29日
江戸川区立南葛西第二小学校
校長 川浦 孝彦





おいしく食べるために、健康な歯を保とう!



どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくか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います。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気を付けましょう。



健康な歯を保つためのポイント

 <p>食事はよくかんで食べましょう</p>	 <p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	 <p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	 <p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
---	---	--	--

6月の献立

11日(木) いわしのかば焼き丼

11日(木)は暦の上で梅雨に入る日の「入梅」です。そしてこの時期に旬を迎える魚が「いわし」です。

給食では、骨まで食べられるようにいわしを油で揚げ、甘辛いたれをかけます。



おはなし給食

食を通して本に興味を持つことができるように、図書委員会が図書室にある本の中から選んだ料理を、給食用にアレンジして提供します。

18日(木) ミルクプリン

練乳を使った甘いプリンにいちごソースと果物をトッピングします。

『うれしい! おかし・デザート』

原作・さくらももこ 料理・大森いく子

出版社・金の星社

食育の日献立

食育の日(19日)に合わせて、日本の郷土料理や特産品を給食に取り入れます。今月は静岡県です。

19日(金) 食育の日献立 (静岡県)

【桜えびのかきあげ丼】

静岡県の郷土料理です。桜えびは、大きさが4cm程の透明で美しい桜色をしたえびです。

4月から6月が旬で、日本では唯一静岡県(駿河湾)のみで水揚げされています。

【おざく】

たくさんの野菜を、出し汁、しょうゆ、砂糖で煮た、静岡県の郷土料理です。

野菜をざくざく切って作るので、「おざく」と呼ばれるようになったといわれています。