

6月給食・食育だより

令和8年6月
江戸川区立小岩第四中学校
校長 村松 弘一
栄養士 船木 由圭里

毎年6月は「食育月間」です。小岩四中では、毎日食育を行っています。給食の内容についてお便りを発行し、各クラスで給食委員がいただきますの前に読み上げています。他にも、食育授業など教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。今月の給食では献立表でもお知らせしていますが、日本各地の料理を週に1回取り入れています。世界の中では狭い日本ですが、その中でも地域によって特色ある“味”や“料理”があります。給食をきっかけにその土地に興味をもってもらえるとうれしいです。

6月の給食 日本各地の 料理紹介

6月26日 山口県
チキンチキンごぼう

チキンチキンごぼうは、山口県の学校給食で生まれたメニューです。
鶏のから揚げとごぼうを甘辛いタレで和えます。
四中でも人気のメニューの一つです。

6月15日 岐阜県
五平餅

五平餅は岐阜県などの中部地方山間部の郷土料理です。
米を炊いてつぶし、わらじ型にして素焼きし、みそだれを塗ってさらに焼き上げます。

6月8日 和歌山県
ちぎり梅ごはん

和歌山県は梅の生産量が日本で一番多いです。6月は梅が旬の時期です。

6月3日 北海道
ちゃんちゃん焼き
芋団子汁

ちゃんちゃん焼きは鮭と旬の野菜と一緒に蒸し焼きにして、味噌で味をつけた郷土料理です。鮭が高騰しているため、マスで代用して作ります。
じゃがいもの生産量1位の北海道。そんなじゃがいもを芋団子にして入れた汁物です。

6月30日 岩手県
盛岡じゃじゃ麺
ひつつみ汁

盛岡じゃじゃ麺は“わんこそば”“盛岡冷麺”にらぶが岩手三大麺のひとつです。
ひつつみ汁は小麦粉を薄くのばした生地を手でちぎって入れる汁物です。

6月は牛乳月間です!



給食にはどうして牛乳が出るの?

牛乳に豊富に含まれている「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、その他にも、筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。また、骨に蓄えられるカルシウムの量は、小学生ころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。今の時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくられます。だから給食では牛乳が出るのです。

カルシウムの量



体(体液)の中のカルシウムCa

が不足すると…



班給食週間を実施します

小岩四中では、給食時間が30分と短い中で、しっかりと給食を食べる時間を確保するために、全員前向きで給食を食べています。給食委員会では、給食時間を楽しく過ごしたいということで、6月8日(月)～12日(金)の1週間、班の形での給食を計画しました。小岩四中の給食の残菜率は例年1%ほどと、かなり少なく、生徒達はよく食べてくれている実態がありますが、班給食でしゃべるのに夢中になってしまい、食べ残しがが増えてしまうことが懸念されます。楽しみながら、しっかりと給食を食べることができるよう、給食委員会では、班給食週間中に、“素早く準備をすること”・“食べ残しをしないこと”・“片づけ方”の3項目で目標設定をし、キャンペーンとして各クラスで取り組みを計画しています。