

6月 給食だより



令和8年5月28日
西東京市立上向台小学校



未来へつながる「食」を考えよう

6月は食育月間



私たちが生きていくうえ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月は国が定める「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？

◆今月の献立から◆

3日(水) ★そら豆のさや取り

1年生が生活科の時間に、そら豆をさやから取り出すお手伝いをしてくれます。取り出したそら豆は、給食室で塩茹でして、全校児童でいただきます。

4日(木) 虫歯予防デー

6月4日は、虫歯予防デーです。給食では、ちりめんじゃこや昆布を入れたふりかけと、骨ごと食べられる豆アジを揚げます。よく噛むことは、健康の第一歩です。

8日(月) ★沖縄県の料理

クファジュシーは、炊き込みごはんを意味する沖縄の方言です。サーターアンダギーは、丸い揚げドーナツです。黒糖を入れて作ります。

10日(水) ★エコチャーハン

6年生の児童が昨年度の総合的な学習の時間に、地球環境にやさしい料理として考えたメニューです。エコチャーハンには、おから・ちくわ・ハム・小松菜・長ねぎなどを使っています。

11日(木) ★入梅献立 行事食

暦の上では、11日頃に入梅、梅雨入りです。この時期のいわしは、「入梅いわし」と言われ、旬を迎えて脂がのっています。油で揚げたいわしに甘辛いタレをかけて蒲焼きにします。

15日(月) ★世界の料理「オランダ」

サッカーワールドカップで日本と対戦するオランダの料理です。ヒュッツポットは、じゃが芋、人参、玉ねぎを柔らかく煮て潰します。エルテンスープはえんどう豆を使ったスープです。

17日(水) 岩手県の料理

盛岡じゃじゃ麺は、うどんの上に肉みそをのせます。かりぼり和えは、たくわんを入れた和え物です。がんづきは、黒糖を使った蒸しパンです。

19日(金) 食育の日

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。主食・主菜・副菜をそろえた和食を提供します。

29日(月) 熊本県の料理

高菜めしは、刻んだ高菜漬けを油で炒めて、ごはん混ぜたものです。太平燕（タイピーエン）は、春雨をメインに、野菜や豚肉、エビ、イカなど具沢山の中華風春雨スープです。

自分の健康のためにできること 食の未来のためにできること

朝ごはんを食べる習慣をつける

食べ物は何からできているか、どこから来るのかを知る

ゆっくり、よくかんで食べる

地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ

塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する

食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす



【肉豆腐 大人4人分】

豆腐がたっぷり食べられる一品です。



5月11日の給食で提供しました。

材料	作り方
焼き豆腐 (2cm角) 300g	① 材料を切る。
豚肉 (一口大) 150g	② 糸こんにゃくは茹でる。
人参 (短冊切り) 1/2本	③ 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
白菜 (ザク切り) 葉4枚	④ 調味料と豆腐、野菜類を加え、煮込む。
長ねぎ (斜め切り) 1/2本	※ 玉ねぎ、椎茸、えのき、牛肉などの具材でも美味しい。
糸こんにゃく 100g	
植物油 小さじ1	
しょうゆ 大さじ2	
砂糖 小さじ2	
酒 大さじ1	
だし汁 1/2カップ	

今月の地場農産物

田倉農園・・・大根、きゅうり、玉ねぎ

