

6月 給食だより

令和8年度 6月
岩出市学校給食共同調理場

いよいよ梅雨に入ります。これから夏にかけては気温・湿度とも高くなり、食中毒の多発するシーズンです。ジメジメ・ムシムシとうっとうしい日が多くなり、食欲が落ちたり、体がだるくなったりしがちですが、逆に、かびや細菌は活発に活動を始めます。

食中毒にならないよう、手洗いを十分に正しい食品の衛生に注意するなど、身の周りの衛生に気を配りましょう。日ごろから何でも食べて、丈夫な体を作っておくことも大切です。

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？



自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
---------------------------------	--------------------------------	--

食の未来のためにできること

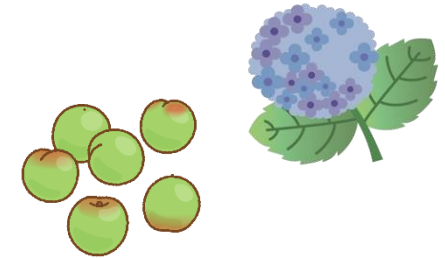
<p>食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
---------------------------------------	------------------------------------	---

6月の献立より

【入梅献立】

6月11日は入梅です。入梅は雑節の一つで、暦の上では梅雨の始まりをいいます。入梅の時期は梅の実がおいしく実ります。そのため、6月は梅を使った料理をたくさん取り入れています。

- ◆いわしの梅煮
- ◆チキンカツ(梅ソース)
- ◆さばの梅酢竜田揚げ
- ◆きゅうりの梅こぼ和え



【かみかみ献立】

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。それに合わせて給食でも、かみかみのある食材(根菜類、乾物)やカルシウムが豊富な食材(大豆、大豆製品、小松菜、乾物など)を使った料理をたくさん取り入れています。

【地場産物】

6月から岩出市特産の「ねごろ大唐」を使った料理が登場します。また、なすやトマト、かぼちゃ、ズッキーニなどの夏野菜も使っていきます。珍しい和歌山県産のバレンシアオレンジも登場します。

【ワールドカップ献立】

FIFAワールドカップ2026が6月から7月にかけてアメリカ合衆国、メキシコ、カナダで開催されます。「給食を食べて試合を応援しよう!」「開催国の料理を知ろう!」という目的で、開催される3か国の料理を提供します。

- ◆アメリカ
「バッファローチキン、コーンチャウダー」
- ◆メキシコ
「白身魚のセビーチェ風、メキシカンスープ」
- ◆カナダ
「メープルチキン、チキンヌードルスープ」

