



# 6月 給食だより

あつという間に春が過ぎ、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は、気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。水分補給をこまめにし、食事は、朝・昼・夕と3食しっかり食べるように心がけましょう。3食を決まった時間に食べることで、からだのリズムも整うようになります。

## よくかんで食べていますか？

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？

「早く食べよう」「残さず食べよう」という声かけに比べると、「よくかんで食べよう」という声かけは後回しになってしまいがちです。

よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。よくかんで食事をするためには、ある程度、時間をかける必要があります。ぜひご家庭では、食事の時間を少しだけ長くして「よくかんで食べる」ことに慣れてほしいと思います。

かむことには、よい効果がたくさんあるので、献立にも小魚や海藻、根菜などを取り入れています。今月は、栄養士からも給食時間には、子どもたちに「よくかむことのよさ」を伝えていきます。

### 「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

参考:学校給食 2025年5月号(全国学校給食協会)

【問い合わせ】  
みんなのくるりんキッチン  
西調理場  
☎ 042-529-3511



今月の  
注目！ベジタブル  
きゅうり

きゅうりは、ほとんどが水分ですが、カリウムやカロテンも含まれるので、夏の水分補給として最適な食材の1つです。暑くて食欲がないときでも食べやすいので、積極的に食べたい野菜です。

新鮮なきゅうりを見分けるポイントは、表面のとげとげです。とげとげがしっかりしているものを選んでみてください。

### 【6月の給食】

- ・きゅうりと茎わかめの炒めもの
- ・きゅうりのさっぱりサラダ
- ・きゅうりとハムのビリ辛炒め
- ・ごま油きゅうり

6月はきゅうりの料理が4回登場します！  
献立表で『ベジばくスタンプ』を  
さがしてみよう♪



参考:給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑

## としょ給食

「11ぴきのねことあほうどり」より  
“手作りコロッケ”が登場します！

11ぴきのねこがコロッケの店を始めました。

ところが、毎晩食べる、売れ残りのコロッケに、ねこたちはうんざり。「鳥の丸焼きが食べたいねえ」と夢見ていると、そこへ、一羽のあほうどりが現れて…。

作・絵:馬場のぼる  
出版社:こぐま社



参考:こぐま社

## おすすめ給食レシピ



### ～魚のプロバンス風～

#### 材料 (4人分)

白身魚	4切れ(60gくらいのもの)
※塩	小さじ1/4
※こしょう	少々
※酒	大さじ1/2
片栗粉	適量
揚げ油	適量

#### [ソース]

にんにく	一片
たまねぎ	中1/4個
セロリー	3cmくらい
トマト	中1/4個
★薄口しょうゆ	小さじ1/3
★砂糖	小さじ1/4
★塩	少々



日本は周囲を海に囲まれ、豊かな漁場があり、川や湖などにも恵まれているため、昔からいろいろな魚を食べてきました。このような環境によって食文化が育まれ、いろいろな魚を、焼く、煮る、干す、加工する、そして生で食べるなど様々な料理として食べています。魚にはたんぱく質やカルシウムなどの、体を作るのに必要な栄養素が含まれています。成長期のみなさんには、積極的に食べてほしいです。

## Let's cook!

- ① 白身魚に※の塩、こしょう、酒を振っておく。
- ② にんにくはすりおろし、たまねぎ、セロリーはみじん切り、トマトは1cm角に切る。
- ③ にんにくをオリーブ油で炒め、香りが出たらたまねぎ、セロリーを加え炒める。
- ④ ソースの調味料(★)を加え、トマトを入れて煮る。
- ⑤ 全体的に火が通ったら、ソースのできあがり。
- ⑥ ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑦ ⑥に⑤のソースをかけて、できあがり。



## 調理場見学・給食試食会のお知らせ

学校給食に対する理解を深めていただくため、西調理場2階の見学通路から調理の様子を見学する試食会を開催いたします。ぜひともご参加ください！

開催日時 : 令和7年7月4日(金) 10時00分～12時30分  
開催場所 : 立川市学校給食西共同調理場(立川市泉町1156-14)  
試食する給食 : 西調理場小学校 Bブロック  
対象者 : 立川市立小・中学校(全校)保護者の皆さん  
申し込み方法 : 右下の申し込みフォーム、または、電話(529-3511)での受付  
(5月27日(火)8:30～6月6日(金)17:00)  
問い合わせ : 学校給食課 西調理場  
電話 042-529-3511

次回の試食会は、2学期です。  
東調理場の給食を試食していただく予定です。



案内チラシ



申し込みフォーム

