



6月給食だより

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

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、気温と湿度が上がリ、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

- ◆脳の動きを高める
- ◆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
- ◆食へ過ぎを防ぐ



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時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)



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)保護者の皆さま
 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



今回の試食会は、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



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
- ・きゅうりとハムのピリ辛炒め
- ・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

としよ給食

「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 : こくま社

参考:こくま社



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 |



魚を食べましょう



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。