



6月給食だより

令和7年6月号
都立城東特別支援学校
校長 秋本 友美
栄養士 木村 由美

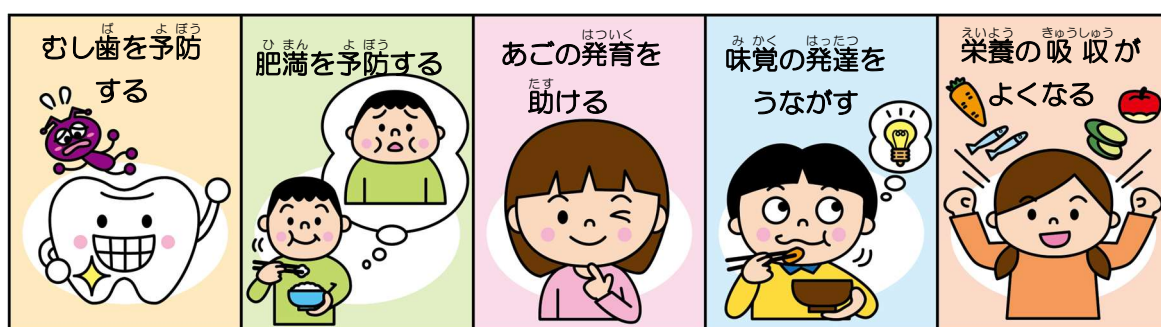


がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は歯と口の健康週間です!



食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口の健康が大切です。よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です。この機会に、歯と口の健康について、意識してみましょう。

よくかんで食べるこんな効果が期待できます



は くち けん こう たも
歯と口の健康を保つには?

★食事やおやつ
は決まった時
間に食べましょ
う。



★食べた後は
しっかり歯を
みがきましょう。



～旬の食材～ いわし



梅雨の時期にとれるいわしを入梅いわしと呼びます。この時期のいわしは、産卵前で脂がのっていることから、一年の中で一番おいしいと言われています。

入梅とは、暦の上で梅雨の季節に入る時期のことで、今年は6月11日です。

給食では、いわしのさんが焼きで登場します。

～給食の紹介～

5月12日 牛乳 胚芽食パン

手作りいちごジャム

マカロニグラタン

野菜たっぷりスープ



この日のいちごジャムは、「とちあいか」といういちごを使いました。11kgのいちごのヘタを取り、時間をかけて煮て作りました。