



6月 給食だより

令和8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

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>あさ 朝ごはんを た 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>えんぶん 塩分のとり過ぎに す 気をつけ、 てきえん 「適塩」を いしき 意識する</p>
--------------------------------------	--------------------------------	--

食の未来のためにできること

<p>た もの なに 食べ物は何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>ちいき 地域でとれたものや、 かんきょう はいりよ 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>た もの 食べ物の むだ 無駄をなくし、 しょくひん 食品ロスを へ 減らす</p>
---	---	---

～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（ことし）は6月11日です。

給食では、いわしのかば焼きが登場します。

～世界の料理～ カナダ・メキシコ・アメリカ合衆国



「サッカーワールドカップ」が6月11日から始まります。カナダ、メキシコ、アメリカ合衆国の3つの国の都市でサッカーの世界大会が行われます。6月12日の給食では、カナダでたくさんとれるメープルシロップを使ったメープルトーストやメキシコやアメリカ南部の豆料理のチリコンカン、アメリカのレストランでコブさんが考えたコブサラダが登場します。世界の料理を食べて、ワールドカップを応援しましょう。

