



# 6月 給食だより

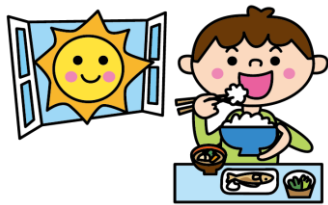
令和8年度 6月号  
清瀬市立清瀬中学校

## 未来につながる食を考えよう

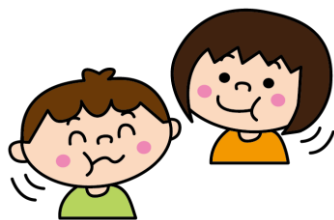
毎年6月は、国が定める「食育月間」です。毎日元気に生き生きと暮らしていくためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また日本では、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存などさまざまな問題を抱えています。改めて普段の食を見直し、自分のためにできることや食の未来のためにできることを考えてみませんか？



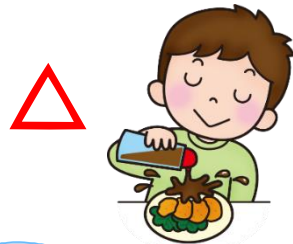
### 自分の健康のためにできること



朝ごはんを食べる習慣をつける



ゆっくりよくかんで食べる



塩分の摂りすぎに気をつけ、「適塩」を意識する

### 食の未来のためにできること



食材や産地について知る



地元の農産物や環境に配慮した食品を選ぶ



食品ロスを減らす

### 給食での取り組み

#### ◎塩分を減らす工夫

給食では、学校給食摂取基準で定められている食塩相当量2.5g未満を基準として献立を作成しています。塩分を減らす工夫として、だしの活用が挙げられます。だしとは、食材を煮出し、うま味成分を水に溶け出させたものです。深みやコクが出て味わい深くなるため、加える調味料が減り、減塩につながります。本校では、かつお節・さば節・だし昆布・煮干しなど、様々なだしを使用して給食を提供しています。

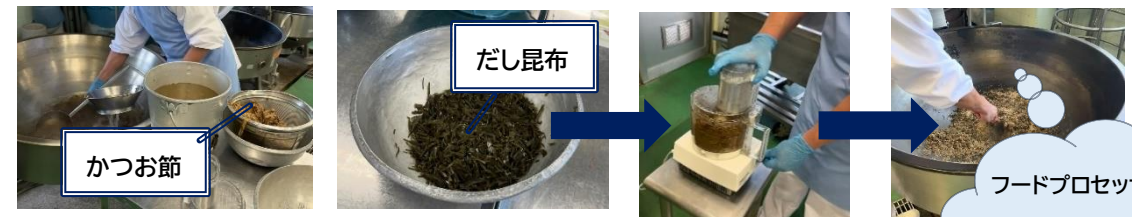
#### ◎地元食材の活用

清瀬中学校では、清瀬市産の食材を積極的に献立に取り入れています。5月には、こまつな・キャベツ・ほうれんそう・だいこん・ブルーベリーを使用し、6月にはさらにじゃがいもを使用予定です。地域で採れたものを地域で活用する「地産地消」は、新鮮でおいしい野菜を食べられるだけでなく、生産者の顔や栽培方法が見られるという安心感を得られることや、輸送距離を短くできるため環境に優しいといったメリットがあります。



#### ◎食品ロスの削減

日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品(=食品ロス)が464万トン(令和5年度)発生しているそうです。学校給食においても食品ロスを削減する取り組みを進めていきます。清瀬中学校では、5月に普段捨ててしまうかつお節やだし昆布を使った **エコふりかけ** を提供しました。清瀬市においても「食品ロスの削減」を今年の食育のテーマに定め、様々な取り組みを行っていきます。



フードプロセッサーで細かくし、釜で水分を飛ばしてふりかけにしました！

## おいしく食べるために健康な歯を保とう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食事の際ゆっくりよく噛んで味わって食べていますか？よく噛むことは食べ物本来の味がわかっておいしく感じるだけでなく、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。初日の6月4日には、噛むことを意識しやすくする**かみかみ献立**を提供します。咀嚼が必要になる**豆鮓のから揚げ**と、するめいかを使用した**かみかみサラダ**が登場予定です。よく噛むことを意識して食べましょう。



### 6月の献立

はじめとした暑さに負けない、旬の食材や行事に合わせたバラエティ豊かな献立を取り入れています。

4日『かみかみ献立』…豆鮓のから揚げとかみかみサラダ(上記参照)を提供します。

11日『入梅』…6月11日は入梅(暦の上で梅雨の季節に入る日)です。入梅にちなみ、いわしのかば焼きと梅わかご飯を提供予定です。

23日『沖縄慰霊の日』…沖縄戦で亡くなった方々を追悼する日です。沖縄料理のシシジューシー・イナムドゥチ・にんじんしりしり・黒糖ちんすこうが登場します。

30日『夏越の祓』…半年間でまとった穢れを落とし、残り半年の無病息災を祈願する行事です。小豆が乗った和菓子である「水無月」を提供します。