



6月給食だよ

令和8年6月

江東区立第二亀戸中学校

令和8年6月5日

栄養士

～雨の日が少しずつ多くなり、蒸し暑い季節となりました～

今年の梅雨入りは、例年よりも遅い6月の中旬になるとニュースで報道されています。今の時期は、蒸し暑い日が続いたり、時には肌寒く感じる日があったりして、体調にも影響を感じる人がいるかもしれません。早寝・早起き、朝・昼・夕の3食の食事をしっかり食べることで生活リズムを整え、健康な心と体で梅雨を乗りきりましょう。



6月は「食育月間」です!

毎年6月は国が定める「食育月間」です。「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」としています。今月は食育への関心を高め、健全な食生活を身に付けることができるように以下の6つを意識し、食事のあり方について見直してみましょう。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに



豊かな心と体を育む食育に関心をもち、食を通したコミュニケーションを大切にしましょう。

健康的な食生活を実践しよう



毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践しましょう。

食を通した環境の「環(わ)」を大切に



食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

食を通し、人の「輪」を広げよう



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

伝統的な日本の食文化「和」を伝えよう



風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

自ら判断し、選ぶ力をつけよう



安全性を自ら判断でき、さらに環境や社会にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。



献立紹介



5月28日(木)は、きつねうどん、ゆで野菜塩昆布和え、きな粉とごまの草だんご、牛乳でした。今回は、きな粉とごまの草だんごを紹介します。

材料(4人分)

だ ん ご	上新粉	45g	きな粉	12g
	白玉粉	105g	砂糖	大さじ1と1/3
	小麦粉	15g	塩	少々
	水	95g		
	砂糖	大さじ1	黒すりごま	12g
	よもぎ(冷)	40g	砂糖	大さじ1と1/3
			塩	少々

作り方

下準備

- ・よもぎは解凍して細かく刻んでおく。
- ・きな粉と黒すりごまにそれぞれ砂糖と塩を混ぜ合わせておく。



- ①だんごの粉類を混ぜ合わせて、水とよもぎを入れてよくこね、8等分に分けて丸める。
- ②だんごを茹でて、冷水にとり、水分をきる。
- ③だんごにきな粉と黒すりごまをまぶす。

今日の給食室

手際よくだんごの材料をこねて、約530個のだんごを丸め、ていねいにきな粉と黒すりごまをまぶします。給食室中によもぎときな粉、黒ごまの良い香りが広がりました。できあがっただんごは、もちもちとしていて、優しい甘さでした。

