


給食だより 6月

令和8年5月28日
文京区立第九中学校
校長 松田 亮一

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>朝ご飯を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>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
--	--	--

●食の未来のためにできること

 <p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	 <p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	 <p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
---	---	---

- 本校では、期末考査・中間考査・学年末考査の最終日に、給食を実施します。
- 6月は、期末考査1日目（17日）及び2日目（18日）の2日間、ご家庭で昼食のご準備をお願いします。

はらえ 6月の行事食～入梅・夏越の祓～

6月の給食では、行事食として「入梅献立」と「夏越の祓献立」を予定しています。

★入梅

入梅とは、暦の上での梅雨入りのことで、今年は6月11日です。ちょうど梅の実がなる季節のため、入梅と名付けられました。この頃に獲れる鱸は、「入梅いわし」と呼ばれ、産卵前で脂が乗っていて一年で一番美味しいとされています。給食では、鱸の蒲焼きを作ります。



★夏越の祓

夏越の祓とは、1年の折り返しにあたる6月30日に、半年間の罪や穢れを祓い、残りの半年間の無病息災を祈る行事です。神社の鳥居の下などに茅や藁で作った大きな輪を設け、「茅の輪くぐり」を行います。また、京都ではこの時期に「水無月」という和菓子がよく食べられます。小豆は邪気を払うとされ、三角の形は暑い夏を乗り切るための氷を表しています。給食では、茅の輪をイメージし丸い形に盛り付けたビビンバ丼と水無月を作ります。



あまりなじみのない行事かもしれませんが、ぜひこの機会に調べてみてください。

サッカーワールドカップ応援給食

文京区では区内に日本サッカー協会が所在することから、6月11日開幕のFIFAワールドカップ2026（北中米3カ国大会）に関し、応援給食に全校で取り組みます。

本校では6月10日にアメリカ料理を、12日にカナダ料理を実施する予定です。

- アメリカ…スロッピージョー、チョップドサラダ
- カナダ…鮭のメープルマスタードソース、プーティン

