

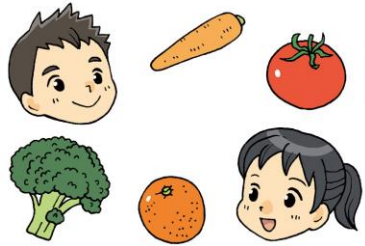


給食だより

文京区立駒本小学校
校長 根来 郁明
栄養士 寺田 早智子

©少年写真新聞社2026

6月は食育月間 「食育」ってなんだろう？



「食育」とは、食べ物や食事についての正しい知識と、栄養のバランスを考えて食品を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践する力を育むことです。
誰かと一緒に食事をしたり、食品の収穫を体験したり、旬の食材を知ったりすることも食育の一環です。

食育で身につけたい6つの「食べる力」

<p>1. 心と体の健康を維持できる</p>	<p>2. 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3. 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4. 一緒に食べたい人がいる</p>	<p>5. 日本の食文化を理解し、伝えることができる</p>	<p>6. 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ</p>

【サッカーワールドカップ2026応援給食 12日(金) 22日(月)】

文京区には、サッカー協会があります。そのため、区立学校では、開催国カナダ・メキシコ・アメリカの料理を提供してサムライブルー-日本代表を応援します！

【タコス風ライス】メキシコで大人気のタコスをごはんに合わせてアレンジしました。ひき肉をスパイシーに味付けしています



【サムライブルーゼリー】

バタフライピー(蝶豆)は鮮やかな青い花をさかせる豆科の植物です。これを使いサムライブルーの鮮やかな色をだします。アレルギーなし。

【バーベキューチキン】アメリカのバーベキューは、お肉をじっくり焼き、特製の甘からいソースをつけて食べます。みんなでスポーツ観戦するときに、かかせない定番メニューだそう。給食ではケチャップ・ソース・はちみつなどに漬け込み焼きます。

【駒本小学校72周年お祝い給食 24日(水)】

6月25日は駒本小学校のお誕生日お祝いにみなさんに人気のある給食を提供します。これからも、毎日楽しく過ごせる学校に感謝して、おいしく食べてほしいです。



【みなさんへお願い】

4. 5月で、すでにお皿が10枚もわれてしまっています。昨年はあわせて76枚ものお皿がわれました。これは、ひと月で約7枚変わったこととなります。わらないためにどうしたらよいかを考えてほしいです。

【ポツレスープ】メキシコの伝統的なスープでお祝いの席でもよく食べられます。お肉や大根のとうもろこしが入っているのが特長ですが、手に入らないため、大豆やホールコーンを使用しました。

【サーモンチャウダー】カナダはまわりを冷たくて豊かな海に囲まれています。世界でも有名な鮭の産地です。「チャウダー」は真だくさんでクリーミーなスープのこと。カナダでは、チャウダーにサーモン(鮭)を入れることが定番です。

【夏越の祓給食】 30日(火)

「夏越の祓」とは1年のちよど真ん中のあたる6月30日に神社で行われる伝統行事。半年の間にたまった「病気やけがのもと(厄)」を払い落とし、これから暑い夏を乗り切れるよう「無病息災」を祈ります。境内に設置された茅という草で編んだ大きな輪(茅の輪)をくぐり厄を落とします。給食では、ちくわやあしたばうどんで茅の輪にみたてた「茅の輪すまし汁」と神様が食べたという「あわ飯」、あわの入った雑穀ごはん、やくよけになるいわしを提供します。

