



いただきます

給食だより
6月号

令和8年5月28日
品川区立日野学園

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。

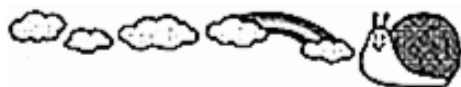
誰かと一緒に食事をしたり、食べ物の収穫を体験したり、旬の食材を知ったりすることも食育の一環です。

食育で身につけたい6つの「食べる力」

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



6月に登場する旬の食材・献立



11日 「入梅いわし」

「入梅」とは、暦の上で梅雨の時期に入ったことを知らせる日のことです。「入梅いわし」は1年のうちで最も脂がのっておいしくと言われるこの時期に水揚げされる真鰯のことを言います。11日は入梅にちなんで、「いわしの漬揚げ」を作ります。

16日 「梅茶漬け・あじさいゼリー」

梅の実が6月の時期に熟すことから「梅雨」にも「入梅」にも梅という漢字が使われています。16日は梅の実が熟すことにちなんで「梅茶漬け」とあじさいに見立てて「あじさいゼリー」が給食に登場します。お楽しみに。



◆◇給食当番の約束についての確認◆◇

給食当番の人はマスクを着用して配膳しています。

マスク忘れのないように、常にかばんにマスクを5枚程度入れておいてください。

週末には給食着を持って帰ります。洗濯をして、週明けに持ってきてください。

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。



一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。



給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。



手を洗って食中毒を防ぎましょう

手についた細菌やウイルスが食べ物に付着して、体の中に入ると食中毒を引き起こすことがあります。調理や食事の前には、石けんで丁寧に手を洗いましょう。

