



6月の八王子産野菜は、小松菜、トマト、ズッキーニ、じゃがいも、キャベツ、大根、きゅうり、にんにく、いんげん、たまねぎ、にら、等が登場します！



●● 6月の献立から ●●

9日 6月4日～10日は歯と口の健康週間です。
【歯科衛生士さんからメッセージ】
むし歯になると自然には治りません。食べた後や夜寝る前に、しっかり歯みがきしましょう。

17日 11日は暦のひとつ「入梅」です。梅雨入りの目安の日で、昔は田植えをする上でとても重要な日でした。この時期は、ちょうど梅の実が熟す季節です。「梅雨」を表す漢字には「梅」という字が使われています。

29日 高知県では、ゆずを皮ごと絞ったものを「柚酢(ゆのす)」と呼び、昔からお酢のかわりとして使われてきました。給食では、鶏のゆずがらめを食べます。



10・12・19・25日
FIFAワールドカップ2026献立

11日から始まるFIFAワールドカップに合わせ、開催国や対戦国の料理をいただきます！

- 11日：カナダ・アメリカ・メキシコ(開催国)
- 12日：オランダ(15日5時キック・オフ)
- 19日：チュニジア(21日13時キック・オフ)
- 25日：スウェーデン(26日8時キック・オフ)

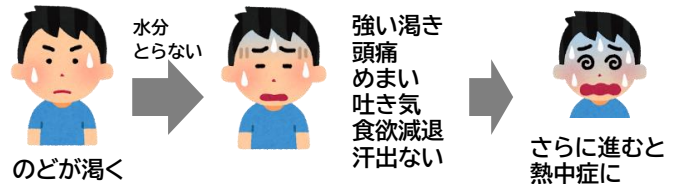


健康

「こまめに水分補給」を！

水分は、「体温調節」のほか、「体中を循環して必要な栄養や酸素を運搬する」、「体内の不要なものを排泄する」3つの働きがあります。

【体に現れる脱水症状】



【水分補給のポイント】

- のどが乾く前に、定期的に水分をとる
- 長時間の運動などで、たくさん汗をかく日はスポーツドリンクを飲んで、電解質も補給する。



【トイレでセルフチェック】

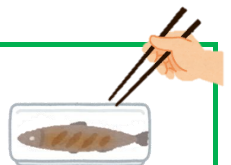
体内の水分が足りなくなると、濃度が濃くなり、色も濃くなります。濃い少量の尿が排泄されるときは水分が足りないのので、トイレに行ったらチェックしてみましょう！



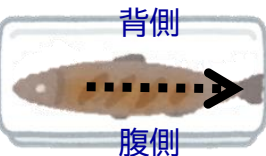
和食

箸使いを上達させて、魚を食べよう！

魚は、和食文化には重要な存在ですが、年代問わず、魚を食べる量が減少し、肉類を好む傾向が見られます。魚には、私たちの体に必要な栄養がたっぷり含まれています！

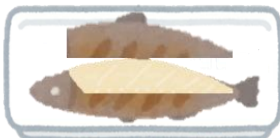


● 魚を美しく食べてみよう ● 初夏は鰯が旬です！尾頭付きのまま焼いたり、蒸したりして、挑戦してみましょう！



背側

腹側



①中骨に沿って箸で切れ目を入れる。

②骨が少ない背側から食べる(頭→尾に向かって) 腹側も同様に食べる ★小骨は箸でとろう！

③上身を食べ終わったら、頭をつけたまま中骨全体をはずす 魚はひっくり返さない！

④下身も②と同じように食べ、皿の中央がきれいだったら、上手に食べられています！

6月食育月間に合わせ、1日～5日に「お箸名人チャレンジweek」を行います。小学校6年間では、チャレンジカードも行ってきたと思います。お箸の持ち方・使い方のおさらいをしながら、箸使いに注目し、給食を食べてみましょう！

