



6月給食だより

令和7年度6月
大田区立馬込中学校

梅雨の季節となりじめじめした日が多くなってきました。高温多湿の環境では食中毒の原因となる菌の動きも活発になり細菌性の食中毒が発生しやすくなるので注意が必要です。食事の前の手洗い、うがい、清潔なハンカチを身に付けるなど身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食べることは生きるためにとても重要で健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。この機会に普段の食生活を見直して食に関する知識や習慣を身につける努力をしましょう。

「食育基本法」制定から20年



世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

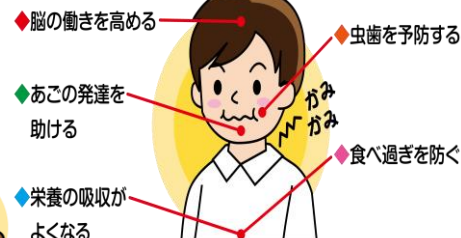
◆早寝・早起き・朝ごはんを、
規則正しい生活リズムを身
につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



「よくかむ」ことで得られる効果



健康な体づくりは「よくかむ」ことから！



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

令和7年度 6月献立表

日	献立名	飲用牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
2月	ブルコギ丼	○	豚肉	米、米粒麦、油、砂糖、白いりごま、ごま油、でん粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、にら	780 29.6
	卵わかめスープ		鶏卵、冷凍わかめ	でん粉、ごま油	古根生姜、にんじん、キャベツ	
	メロン				メロン	
3火	切り干し大根ごはん	○	油揚げ	米、米粒麦、油、砂糖	切干しだいこん、にんじん	725 35.5
	かつおの竜田揚げ		かつお	でん粉、大豆白絞油	古根生姜	
	梅のり和え		きざみのり		小松菜、にんじん、キャベツ、もやし、梅干し	
	すまし汁		昆布(だし)、板なしかまぼこ、木綿豆腐		干し椎茸、長ねぎ	
4水	セルフ照り焼きバーガー	○	鶏肉切り身	ヨーグルト、パン、油、砂糖、でん粉	キャベツ、古根生姜	766 38.4
	ミネストローネ		パセリ、オリーブオイル、豚肉、白いんげん豆(乾)	じゃがいも、ツイストマカロニ	古根生姜、にんじん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト缶詰	
	金美果(柑橘)				金美果	