

# 給食だよっ月

令和7年6月30日(月)  
豊島区立 目白小学校

**お家の方と一緒に読みましょう!**

## ☆旬の食べ物をしっかり食べて、1学期最後まで健康にすごしましょう!

梅雨明けはまだ先になりそうですが、7月は本格的な夏をむかえ給食では夏野菜が主役の献立になります。夏野菜には、水分やビタミンがたっぷりと含まれているものが多いです。暑さに負けないように、夏が旬の食材を取り入れたバランスの良い食事を意識して食べ、健康に学校生活をすごしましょう!

## 2年生が「とうもろこしの皮むき」をしました!

6月24日(水)に2年生がとうもろこしの皮むきをしました。栄養教諭から、東京都産の新鮮なとうもろこしであること、皮をむいたとうもろこしは、当日の給食に登場するという話を聞いた後、とうもろこしの様子を観察しながら、とても楽しそうに皮むきをしていました。皮むきを終わったとうもろこしを調理してもらうために調理員さんに渡しました。



栄養教諭の話真剣に聞いて、とうもろこしの皮むきに興味津々の様子でした。



とうもろこしの粒やひげの様子を確認しながらむいていました。



ひげまできれいに取り除いたとうもろこしを調理員さんに渡しました。



調理員さんが丁寧に調理をしてくださいました。



一生懸命に皮をむいたとうもろこしはゆでとうもろこしとして、給食に出されました。



とうもろこしをおいしそうに食べる様子が見られました。「甘くてとてもおいしい。」という声をたくさん聞くことができました。

### 先月(6月分) 食材の主な生産地

米…秋田県(あきたこまち) 牛乳集乳エリア…千葉県 豚肉…茨城県・群馬県 とり肉…岩手県 とりがら…宮崎県・鳥取県 ごぼう…青森県 長ねぎ…千葉県・東京都 トマト…東京都 小松菜…東京都 しょうが…高知県 にんじん…千葉県・埼玉県 きゅうり…東京都 大根…千葉県・北海道・東京都 じゃがいも…長崎県 たまねぎ…香川県・東京都 さやべつ…千葉県・東京都 にんにく…青森県 ビーマン…茨城県 もやし…栃木県・千葉県 えのき…長野県 セロリ…長野県・静岡県 白菜…長野県 ちんげんさい…茨城県 しめじ…長野県 まいたけ…新潟県 里芋…埼玉県 とうがん…愛知県 れんこん…茨城県 とうもろこし…東京都 さやいんげん…千葉県 梅…群馬県

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均摂取	651	16.0	29.3	2.2	354	104	3	283	0.4	0.5	34	7.0
一食当たり基準	650	13~20	20~30	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5