



豊島区立要小学校  
令和8年度 6月号  
校長 渡部 貴美子  
栄養士

6月に入り、梅雨の季節を迎えます。これから夏にかけ、じめじめして湿度が高くなり、体の抵抗力が落ちてきます。体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。また、梅雨から残暑明けまでは、食中毒が発生しやすくなります。身の回りの衛生には特に気を付けましょう。



## 読書月間 フックコラボメニュー



6月1日(月)～6月30日(火)は、「読書月間」です。物語に登場する料理を給食で再現します！給食を通して、本に興味をもつきっかけになればと思います。どのような味に出会えるか楽しみにしててください。



### 第1弾 6月1日(月)

「ハリーポッターと秘密の部屋」より

#### シエパズパイ

hogwarts魔法魔術学校で次々と起こる怪事件。ハリーたちは「秘密の部屋」の謎に挑みます。



### 第2弾 6月3日(水)

「サラダでげんき」より

#### りっちゃんサラダ

りっちゃんは病気になったお母さんのために、サラダを作ることにしました。そこへ動物たちが次々に現れて、サラダ作りのアドバイスをします。



### 第3弾 6月9日(火)

「ぐりとぐら」より

#### ぐりとぐらのカステラ

料理や食べることが好きなねずみのぐりとぐらは、森で大きな卵を見つけました。2匹は、大きなフライパンでカステラを作ります。



### 第4弾 6月17日(水)

「パンどろぼう」より

#### ガーリックトースト

おいしいパンを求めて走るパンどろぼう。ある日、パンどろぼうが見つけた一軒のパン屋。看板には「世界一おいしい森のパン屋」と書いてあるが…。



### 第5弾 6月25日(木)

「バムとケロのにちようび」より

#### バムとケロのドーナツ

サッカーも砂遊びもできない雨の日にちようび。こんな日は、散らかった部屋を片付けて、おかしを用意して、それから本を読もうとするバムでしたが…。



## 歯と口の健康を守ろう！

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。歯や口の健康を守ることは、心身の健康のために重要です。いつでも、丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけましょう。

- ☆よくかんで食べる！ よくかんで食べると、だ液がたくさん出て、むし歯を防いでくれます。
- ☆時間を決めて食べる！ おやつをだらだら食べると、歯が溶けてむし歯になりやすくなります。
- ☆歯みがきをする！ 食べた後歯みがきをして、歯の汚れを落としましょう。
- ☆歯を丈夫にする食品をとる！ 歯を丈夫にする栄養を含む食品(牛乳・乳製品、小魚、海藻)をとりましょう。

### ＜5月の給食で使用した食材の主な産地＞

- |           |              |            |             |           |
|-----------|--------------|------------|-------------|-----------|
| ☆米(秋田・山形) | ☆にんじん(徳島)    | ☆にら(栃木)    | ☆しょうが(高知)   | ☆玉ねぎ(北海道) |
| ☆えのき(長野)  | ☆キャベツ(愛知・茨城) | ☆ねぎ(千葉・栃木) | ☆もやし(栃木)    | ☆ごぼう(青森)  |
| ☆しめじ(長野)  | ☆大根(千葉)      | ☆白菜(長野)    | ☆じゃがいも(鹿児島) | ☆小松菜(東京)  |
| ☆きゅうり(埼玉) | ☆美生柑(愛媛)     | ☆かつお(静岡)   | ☆鶏肉(宮崎)     | ☆豚肉(岩手)   |