



新宿区立牛込第一中学校

令和7年5月30日

校長 畔柳 徹朗

栄養士 田中亜希子



今月の給食より

4日(水) * 「かみかみ」献立

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。6月4日の日付けを「むし」とかけ「むし歯予防デー」が昭和3年に始まりました。よく噛んで食べることは、体全体の健康を守ることにもつながります。給食の「かみかみサラダ」には大豆が入っています。大豆は歯を構成する成分である6つの栄養素のうち、カルシウム・たんぱく質・マグネシウムの3つを含みます。

歯と口の健康週間



11日(水) * 「入梅」献立



毎年6月11日頃は 暦の上で梅雨入りを迎えます。梅の実が黄色く色づき、梅雨に入る頃を示します。昔は、天気予報が発達していなかったため、江戸時代に目安として 暦に入梅を設けたのが初めとされています。この時期「入梅いわし」といって、1年で最も脂がのって美味しい「いわし」が獲れます。給食では、「梅ちりめんご飯」、「いわしの梅煮」、デザートには「あいさいゼリー」を提供します。

23日(月) * 「沖縄慰霊の日」献立

6月23日は「沖縄慰霊の日」で、沖縄戦が終結した日にちなんで定められた記念日です。戦争が二度と起こらないようにという平和の願いがこめられています。

この日は沖縄の郷土料理「タコライス」、「アーサー汁」デザートには「サターアングギー」を提供します。



27日(金) * 「夏越しの祓」献立

旧暦の6月末に行われる「夏越しの祓」は半年のけがれを落とすことで、この後の半年の健康と厄除けを祈願します。水無月という京都発祥の和菓子は、夏が暑い京都で、少しでも涼しく過ごそうと、氷に見立てできた三角形の和菓子です。室町時代、氷は庶民には高級品でした。給食では「水無月ゼリー」を手作りで提供します。

かむって、こんなにすばらしい (>w<)ノ



記憶力を高める!



リラックスできる!



歯並びや発声がよくなる!

むし歯を予防する!



表情が豊かになる!



運動能力をフルに発揮できる!



消化・吸収をよくする!



食べ過ぎを防ぐ!