

6月



～「食育」って何だろう?～

「食育」とは、食べ物や食事についての正しい知識と、栄養バランスを考えて食品を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践する力を育むことです。誰かと一緒に食事をしたり、食品の収穫を体験したり、旬の食材を知ったりすることも食育の1つです。

～食育で身につけたい6つの「食べる」力～

- 1 心身の健康を維持できる
- 2 食事の重要性や楽しさを理解する
- 3 食の選択や食事づくりができる



- 4 一緒に食べたい人がいる
- 5 日本の食文化を理解、伝えることができる
- 6 感謝の心を持つ



【今月の献立より】

〇12日(金) 入梅「梅ごはん」



暦上の梅雨入りの日です。2026年の入梅は11日ですが、都合により12日に提供します。この時期は梅の実が熟す頃であり、日本では古くから梅干しや梅酒を漬ける「梅仕事」が行われてきました。給食では入梅にちなんで、梅を混ぜ込んだごはんを提供します。梅のすっぱさのもとであるクエン酸は疲労回復効果があるため、高温多湿で疲れがたまりやすい時期におすすめです。



〇19日(金) あじさいゼリー

6月頃に咲くあじさいをイメージしたゼリーです。カルピスゼリーのうえに、くずした綺麗な紫色のぶどうゼリーをのせます。つるんとした食感で食べやすく、あめの多いじめじめとした季節でも気分が上がるデザートです。



〇30日(金) 夏越しの祓え「水無月」

6月30日は、1年の折り返しにあたる日です。お正月からの半年間すごしてきた身と心を清める「夏越しの祓え」という儀式が行われます。そんな夏越しの祓えの際に食べられるものが「水無月」という和菓子です。暑気払いの氷に見立てた外郎の生地に、邪気を払う意味がある小豆がのっています。