



6月の八王子産野菜は、トマト、ズッキーニ、じゃがいも、キャベツ、大根、きゅうり、にんにく、かぶ、玉ねぎ、小松菜等が登場します！



みんなのはちっこ給食 ※試食会の名称が変更になりました。

- 開催日:4・10・18・25日
- 申 込:電話またはWEB(申込締切は1週間前)
- 電 話:042-689-4317



詳細はコチラ▶

HACHIKO_MIRAIHOSAIWA

●● 6月の献立から ●●

8日 6月4日～10日は歯と口の健康週間です。
【歯科衛生士さんからメッセージ】
むし歯になると自然には治りません。食べた後や夜寝る前に、しっかり歯みがきしましょう。

15日 高知県では、ゆずを皮ごと絞ったものを「柚酢(ゆのす)」と呼び、昔からお酢のかわりとして使われてきました。給食では、鶏のゆずがらめを食べます。



23日 11日は暦のひとつ「入梅」です。梅雨入りの目安の日で、昔は田植えをする上でとても重要な日でした。この時期に獲れる脂ののった鰯を「入梅いわし」といいます。

10・12・19・25日 FIFAワールドカップ2026献立

11日から始まるFIFAワールドカップに合わせ、開催国や対戦国の料理をいただきます！

- 10日: カナダ・アメリカ・メキシコ(開催国)
- 12日: オランダ(15日5時キック・オフ)
- 19日: チュニジア(21日13時キック・オフ)
- 25日: スウェーデン(26日8時キック・オフ)

対戦国の料理の前日には、似た食材を使った日本の料理が登場します。世界と日本の料理を比べてみてください！

健康

「こまめに水分補給」を！

水分は、「体温調節」のほか、「体中を循環して必要な栄養や酸素を運搬する」、「体内の不要なものを排泄する」3つの働きがあります。

【体に現れる脱水症状】



【水分補給のポイント】

- のどが乾く前に、定期的に水分をとる
- 長時間の運動などで、たくさん汗をかく日はスポーツドリンクを飲んで、電解質も補給する。

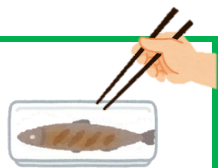
【トイレでセルフチェック】

体内の水分が足りなくなると、濃度が濃くなり、色も濃くなります。濃い少量の尿が排泄されるときは水分が足りないのので、トイレに行ったらチェックしてみましょう！



和食 箸使いを上達させて、魚を食べよう！

魚は、和食文化には重要な存在ですが、年代問わず、魚を食べる量が減少し、肉類を好む傾向が見られます。魚には、私たちの体に必要な栄養がたっぷり含まれています！



● 魚を美しく食べてみよう ● 初夏は鰯が旬です！尾頭付きのまま焼いたり、蒸したりして、挑戦してみましょう！



①中骨に沿って箸で切れ目を入れる。

②骨が少ない背側から食べる(頭→尾に向かって) 腹側も同様に食べる ★小骨は箸でとろう！

③上身を食べ終わったら、頭をつけたまま中骨全体をはずす 魚はひっくり返さない！

④下身も②と同じように食べ、皿の中央がきれいだったら、上手に食べられています！

6月食育月間に合わせ、1日～5日に「お箸名人チャレンジweek」を行います。小学校6年間では、チャレンジカードも行ってきたと思います。お箸の持ち方・使い方のおさらいをしながら、5つの箸使いに注目し、給食を食べてみましょう！

