



給食だより



6月に入り、梅雨の季節を迎えました。これからジメジメとした蒸し暑い日が増えていきます。この時期は暑さで体調を崩しやすくなりますが、健康的な毎日を過ごせるように、1日3食しっかりと食べて規則正しい生活を送りましょう。

千葉市立越智小学校
令和8年6月

気温や湿度が高くなることで、食中毒が起こりやすい季節です。食べ物の取り扱いなどに注意し、調理をするときや食事前の手洗いをていねいに行いましょう。



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」



みなさんは虫歯のない健康な歯を保っていますか。

6月4日から1週間は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口の健康が大切です。

丈夫で健康な歯と口のために、日頃からよく噛んで食べる習慣をつけましょう。噛み応えのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事のあとは歯磨きや口をゆすいだりすることで、しっかりと噛むことのできる健康な歯を保つことができます。



6月の注目献立

3日 千葉開府900年記念給食 千葉市統一献立の日

のりごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ ゆかりあえ 紅白もち汁 いちごゼリー(900年ロゴ)

千葉県産ののりを使ったのりごはんや、千葉市で多く作られるにんじんや小松菜、いちご、県の特産品であるいわしを使った献立です。紅白もちの汁物でお祝いの日にぴったりの献立になっています。

4日 かみかみ献立の日～6月4日は虫歯予防デーです～

かみかみごもくめし 牛乳 さけのバターしょうゆ焼き 根菜のみそ汁 バナナ

ごぼう、にんじん、切干大根、つきこんにやくなどの噛み応えのある食材をたっぷり使ってご飯に炊き込みます。みそ汁にもごぼうやにんじん、だいこんなどのよく噛む根菜類がたっぷり入っています。ひとくちで30回噛むと良いと健康に良いといわれています。「噛むこと」を意識して食べましょう。

17日 千葉市統一献立の日 ～千葉県でとれた食材をたくさん使います～

ごはん さばの甘辛揚げ にんじんのオイスターソース炒め だしの旨味たっぷりみそ汁 メロン

千葉県で多く水揚げされるさばや、千葉県産の旬のメロン、そして千葉市でとれたにんじんを使った献立です。みなさんの暮らしている地域でとれる身近な食材を、味わって食べてください。

そらまめのさやむきの様子

5月18日、食育体験学習の一環として、1年生が給食のそらまめのさやむき体験をしました。当日の朝、絵本の“そらまめくんのベッド”を読み、さやむきの時間には花や実の写真を見てそらまめについて学習した後、きれいに洗った手で衛生に注意しながら全校分のそらまめのさやをむきました。子どもたちは絵本のようにふわふわのわたが詰まったそらまめのさやを、興味深そうに観察する姿もみられ、「もっとむきたい」、「さやをおうちに持って帰りたい」、「食べるのが楽しみ」などさまざまな感想を伝えてくれました。

とても上手にむくことができた新鮮なそらまめは、給食室で茹でられて全校分の給食になりました。給食時には、1年生は自分たちでむいたそらまめを嬉しそうに食べる様子が見られ、またほかの学年でも、「おいしい」「1年生が頑張ってくれたんだね」「少し苦手だけど、1年生がむいてくれたから食べてみる」など、いろいろな感想を聞くことができました。

給食で使用している主な食材の産地について

(2026年5月1日-5月29日)

給食だよりの紙面にて、前月の給食に使用した主な食材の産地についてお知らせいたします。

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	千葉	ごぼう	青森	新たまねぎ	千葉(白子、大網) 佐賀
牛乳	千葉	キャベツ	神奈川 茨城	にんにく	青森
パン(小麦)	北海道 埼玉 千葉	だいこん	神奈川	しょうが	高知 熊本
豚肉	千葉	にんじん	千葉(千葉市) 徳島	ねぎ	茨城
鶏肉	岩手 鹿児島	ブロッコリー	愛知	チンゲンサイ	千葉
たまご	千葉	きゅうり	群馬 埼玉	さやえんどう	徳島
豆腐	群馬	じゃがいも	鹿児島	えのきたけ	新潟 長野
ほうれんそう	千葉(八街) 群馬	そらまめ	千葉(山武)	もやし	栃木
こまつな	千葉(千葉市、船橋)	にら	千葉(山武) 茨城 栃木	清美オレンジ	和歌山
ピーマン	茨城	はくさい	茨城	オレンジ	アメリカ
いんげん	千葉	なす	群馬	パインアップル	フィリピン
カリフラワー	茨城	セロリ	長野	バナナ	フィリピン