

中学校給食通信

第100号

令和7年6月
摂津市教育委員会

6月は食育月間です。

未来を担うみなさんの健やかな成長を支えるため、こども園や小・中学校では「食育」に取り組んでいます。ですが、食育は学校でしかできないことではありません。家庭や地域において、赤ちゃんからおじいちゃん・おばあちゃんまで全ての世代の方に意識してほしいことです。難しく考えず、身近なことから取り組んでみてくださいね。

こんなことも「食育」です

おうちで給食通信を
読んでみる



食事のあいさつを
きちんとする



食品の栄養成分表示
を確認する



家族や友達と
料理をしてみる



そのほかにも…

3食しっかり食べる・食材の買い物に行く・食に関わる体験活動（家庭菜園や釣りなど）をするなど、生活の中でも「食育」を感じられる場面はたくさんあります！

6月のさまざまな「食記念日」。

毎日が何かの記念日だとよく言われますが、6月には食べ物に関係した記念日が多くあります。ほかの記念日やその日になった理由など、ぜひ調べてみてください。

6月1日
世界牛乳の日



6月6日
梅の日



6月9日
卵の日



6月15日
生姜の日



6月16日
和菓子の日



7・8月のおすすめ！献立紹介

7月 7日(月) とうもろこしごはん オクラの冷やしうどん かき揚げ 小松菜のごま和え
レモンゼリー 牛乳

星形のオクラを天の川に見立て、七夕を感じられる献立にしました。デザートのリモンゼリーも、暑い季節にはピッタリです。

8月27日(水) 麦ごはん スペイン風オムレツ バジルマカロニ 春雨の炒め物
フライビーンズ 夏野菜カレー アシドミルク

夏が旬のナスやズッキーニ、トマトをたっぷり使った夏野菜カレーです。夏野菜は水分やカリウムを多く含み、体内にこもった熱を出しやすくしてくれます。

