

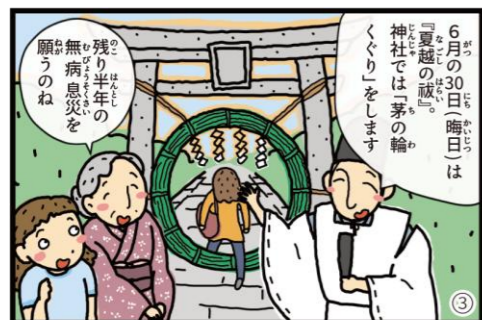
# 6月 給食たより

令和8年 6月  
墨田区立第三吾嬬小学校  
校長 高橋 伸一

梅雨入りが間近になりました。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。いつにも増して食中毒予防を意識しながら、換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかりと継続していきましょう。

## 食育まんが 水無月という名のお菓子

12日の給食に水無月がでるよ！



作ってみませんか

## 給食レシピ紹介 「野菜のパリパリ和え」



材料	給食6人分	切り方	作り方
揚げ油	適量		
ワンタンの皮	6枚	短冊切り	①ワンタンの皮を160℃くらいの油でパリパリになるまで揚げる。冷ましておく。
キャベツ	150g (2~3枚)	短冊切り	②野菜はゆでて水冷し、水をしぼる。
もやし	120g		③ドレッシングの調味料をよく混ぜる。
にんじん	30g (1/3本)	せん切り	④野菜に①をトッピングし、ドレッシングをかける。
白ごま	小さじ2		
砂糖	小さじ1/2		
しょうゆ	大さじ1弱		
油	小さじ1弱		
酢	小さじ2		
ごま油	小さじ1弱		

\*給食のサラダは必ず加熱をしますがご家庭では好きな生野菜でも、おいしくお作りいただけます！

## 6月は「食育月間」です!

よく「人を良くすると書いて『食』」といわれます。「食」という漢字の成り立ちとは少し異なるようですが、食の大切さをとてもよく言い表していると思います。学校給食は、現在、子どもたちが食事を通してさまざまな事柄を学び、望ましい食習慣や社会性を身に付けていく教育活動の1つになっています。学校では学校給食法に基づき、以下、7つの目標を達成できるような給食づくりや、給食を通じた食に関する指導を行ってまいります。

**健康な体をつくる**

**よい食べ方を学ぶ**

**人と関わる**

**食べ物に感謝する**

**働くことを尊ぶ**

**食文化を未来に伝える**

**社会のしくみを学ぶ**

## 5月の給食をのぞき見!

5月7日(木) 中華ちまき  
5月5日の端午の節句に合わせて、中華ちまきを作りました。おこわを大きな竹の葉で包んで、蒸し上げます。1年生は初めてのメニューに驚きながら食べていました。2年生以上は慣れた手つきで、おこわを取り出していました。



### 保護者の皆様へ

- お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯、また、ボタンが取れかかっていたら、ボタンつけなどをよろしくお願いいたします。給食当番はマスクも忘れずに持ってきてください。
- 給食の食材や献立は変更する場合がありますので、ご了承ください。

### 《墨田区からのお知らせ》

すみだ食育フェス2026 『食育で みんながつくる 笑顔の環(わ)』 ※詳細は、区HPをご覧ください。  
開催期間：令和8年6月17日(水)～6月21日(日) 午前9時～午後4時  
主な会場：すみだ保健子育て総合センター(展示)、ひきふね図書館、区内各所

墨田区は、「みんなが笑顔でたのしい食環境を通じて豊かな人生をおくる」ことを目指し、食育推進計画を基に、区民、地域団体、企業、大学等と協働で食育活動を推進しています。6月の食育月間に合わせて、より広く周知するためにイベントを開催します。会場では、様々な「食」に関して、小・中学校での取り組みはもちろん、区や区内団体が行う食育活動に関する展示や体験会を実施します。ご家庭でもこの機会に「食」について話す機会をもってみませんか。