



# 6月給食だより

令和7年6月号  
青梅市立学校給食センター

## ゆっくりよくかんで食べていますか？



6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医師会が実施する「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、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

### よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



## かんきょうげっかん 環境月間ってなあに？

環境基本法(平成5年施行)では、6月5日を「環境の日」と定めており、環境省では毎年、この日を含む6月を「環境月間」として、様々な取組を実施しています。給食でも一人一人があと一口食べれば毎日の残食は100kg以上減らせます。このように食品ロスを減らす取り組みなど、みなさんひとりひとりが環境について考え、できることを積み重ねることこそが将来の環境を良くしていく方法でしょう。



## こくさん つか 国産のメンマを使いました

メンマはもともと中国に生える麻竹という竹を原料にしていましたが、現在ではさまざまな技術がすすみ、日本でもメンマの製造ができるようになりました。少し伸びたたけのこも使えたり、里山の保全ができるなど環境にも良いとされています。今月はそんな国産のメンマを使った炒め物を給食にも出しますので、良い環境について、自分にできることなど考えてみてください。

## ぎゅうにゅうの 牛乳 飲んでいますか？

6月1日は、国連食糧農業機関 (FAO) が定める「世界牛乳の日 (World Milk Day)」です。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。



アレルギー用詳細献立表は右の二次元バーコードの読み込み、あるいは「青梅市教育委員会ホームページ」> 学校教育 > 学校給食情報 > 給食献立表にアクセスしてご覧いただけます。

