

6月給食だより

広陵町・香芝市共同
中学校給食センター
スマイル
2026年6月号

食べることは、生きるために欠かせないことです。健康で、心豊かな生活を送るためには、三食をきちんとバランス良く食べることが大切です。6月は食育月間です。食べる事の大切さを改めて考えるとともに、食についての知識と食品を正しく選択できる力を身に付け、生涯を通して健康的な食生活を送れるようにしましょう。

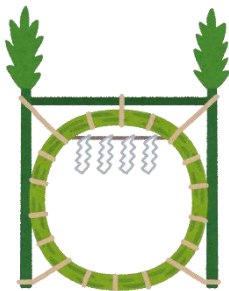


毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。『食』は、私たちが生きていくために必要不可欠なものです。同時に、人々の生活を彩り、豊かなものにしてくれるものです。

「食育」は、生活の基本である『食』の知識や選ぶ力を身につけ、健康な食生活を送ることができる人を育てることを目指しています。「食育の日」を人と人との繋がり、食の大切さについて考える機会にしましょう。



なごはら 夏越しの祓え



神社では1年の半分に当たる6月30日に夏越しの祓えという神事が行われます。これは、半年間で積もった心身に付着した罪や穢れを祓い清め、無事に過ごせたことに感謝し、残りの半年の無病息災を祈る伝統行事です。

神社に設けられた茅の草でできた大きな茅の輪をくぐり抜けて無病息災を願います。

給食では、皆さんが残り半年を元気に過ごせるように願いを込めて、茅の輪をイメージしたちくわの磯辺揚げを提供します。

奈良県産食材（6月使用分）

米 パン 米粉 こんにゃく 小松菜 たまねぎ 大和まな（漬物） 豚肉（ロース）
豆腐（奈良県産） 大和ポークのメンチカツ 奈良の小松菜入り焼売 吉野葛入りうどん
梅ペースト 青ねぎ そうめん（一部じゃがいも）

6月4日～10日は

歯と口の健康週間

歯や口腔の健康増進を目的とした期間です。よく噛んで食事することで歯と口腔の機能を高めることができます。

給食に登場！

噛みごたえのある食品で

噛む力アップ



学校給食では、4日～10日に「カミカミ献立」として、食物繊維が多い食材（ごぼう、れんこん、切り干し大根）や、噛みごたえのある食品（いか、糸こんにゃく）を取り入れた献立を実施予定です。意識して、よく噛んで食べましょう。



令和8年度の食育の日は「日本の味めぐり」をテーマに実施します。

今月の食育の日は6月23日「沖縄県」



ジューシー 牛乳 イナムドゥチ
ゴーヤチャンプルー シークワーサーゼリー



今年度の食育の日は、「日本の味めぐり」をテーマに日本各地の特産品や郷土料理、ご当地グルメなどを献立に取り入れていきます。6月の食育の日のテーマは「沖縄県」です。昭和20年の沖縄戦では、20万人を超える人が亡くなり、沖縄県は旧日本軍の組織的な戦闘が終わったとされる6月23日を慰霊の日と制定しました。この日は各地で平和への祈りが捧げられます。

お知らせ 香芝西中学校の生徒会のみなさんに、6・7月に使用する給食食材を一部決めてもらいました。給食への興味や関心を高めることを目的としています。選考の様子を給食センターのHPに掲載しています。

配膳図の方でも紹介しますので、ぜひ見てくださね☆



通信欄

○食物アレルギーの対応を希望される方は、学校へお問い合わせください。

○広陵町・香芝市共同中学校給食センター使用給食食材の産地と原材料・アレルギー情報を、香芝市教育委員会保健給食課のホームページに掲載しています。