



がつ きゅうしょく  
6月 給食だより



令和8年6月1日  
江戸川区立一之江第二小学校  
校長 木村 紀朗  
栄 養 士



がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん  
6月4日~10日は **歯と口** の健康週間です!







おいしく食べるために、**健康な歯**を保とう!



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  
会が実施する「歯と口の健康週間」です。どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないと  
よくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の  
健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、  
毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

 <p>食事はよくかんで 食べましょう。</p>	 <p>いろいろな食品を バランスよく食べましょう。</p>	 <p>だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう。</p>	 <p>食べた後は歯みがきを しましょう。</p>
---	---	--	--

よくかんで  
食べよう



皆さんは1口食べたら、何回かむと良いか知っていますか？正解  
は30回とされています。しかし実際に30回かんでいる人は、と  
ても少ないと思います。6月4日は『かみかみ献立』と題して、か  
み応えのある食材を使用した給食となっています。ぜひ一度3  
0回かんでみましょう。そして日頃からもよくかむ習慣をつけま  
しょう。

6月4日(木) かみかみ献立

ガーリックトースト、牛乳、ポークビーンズ、

新ごぼうと切干大根のカミカミサラダ、オレンジ



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め  
込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

がつようか げつ  
**6月8日 (月)**

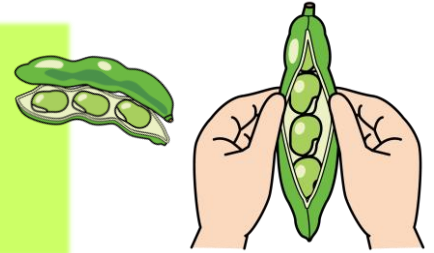
ねんせい  
**2年生**

まめ たいけん  
**そら豆のさやむき体験**

8日(月)の1時間目に、2年生でそら豆のさやむき体験を実施する予定です。先月のグリーンピースと同様、そら豆も普段さやがついた状態では、触れる機会が少ない食材の1つです。そら豆の旬は4月～6月で、まさに現在が収穫の時期です。さやの緑色が鮮やかで、ふっくらと丸みがあるもの、また持った時に重みがあるものがおいしいそら豆とされています。

当日はそら豆を塩ゆでにして提供します。給食を好き嫌いなく食べられるようになってきた2年生が、一生懸命お手伝いしてくれます。豆が少し苦手な人も、新鮮なそら豆の味を感じてみてください。

ごはん、牛乳、つくね焼き、ゆでそら豆  
小松菜のごま酢醤油、じゃが芋のみそ汁



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう



私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみましょう。

### 自分の健康のためにできること

<p>あさ朝ごはんを食べる習慣をつける。</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる。</p>	<p>えんぶんのとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する。</p>
--------------------------	-----------------------	----------------------------------

こんなことも  
食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする。

家族や仲間と楽しく食卓を囲む。

地域の郷土料理や行事食を味わう。