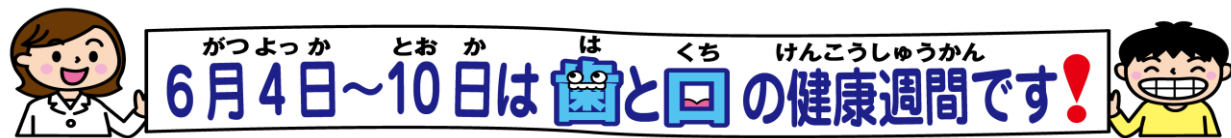


6月 給食だより

令和6年 6月3日
江戸川区立一之江第二小学校
校長 木村 紀朗
栄養士 井田 紗也子



6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

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。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、白頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

また食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。

安全においしく給食を食べるために



6月4日(火) かみかみ献立

ひじきごはん、まめあじの南蛮漬、ごぼう入りおひたし、生揚げと玉ねぎのみそ汁

6月4日(火)は、虫歯予防デーにあわせた『かみかみ献立』です。揚げたまめあじやごぼうは、食感がよくなり、かみ応えがある食材です。ぜひかむことを意識して食べましょう。

食べる時に注意が必要な食品



★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。

7日(金) 2年生 そら豆のさやむき体験

7日(金)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多いそら豆とされています。日本では鹿児島県で最も多く収穫されており、次に千葉県、茨城県と続きます。この3県で、全国の半分の収穫量を占めています。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。

献立：ごはん、鮭の塩こうじ焼き、ゆでそら豆、筑前煮、小松菜のかきたま汁

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

生きていく上で欠かすことができない「食べること」。生涯にわたって、心身ともに健康で生活していくために、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが大切です。よりよい食生活を自指して、できることから取り組んでみましょう。



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。

