

# 給食だより 6月号



令和8年 6月2日  
江戸川区立平井西小学校  
給食室

新学期が始まって2か月が経ち、子どもたちは新しいクラスの給食時間にもすっかり慣れた様子です。準備や片付けも自分たちで協力して、スムーズにできるようになってきました。

さて、6月は「食育月間」です。食べることは、生きる力の基本です。給食の時間を通してマナーや食べ物大切さを学ぶとともに、ぜひご家庭でも「食事の楽しさ」や「健康な体づくり」について話し合うきっかけにしてみてください。



## ■ 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

### 食育とは(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるものべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

### 食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができ</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

## ■ 2年生 食育授業「グリンピースのさやむき体験」

5月7日に2年生が食育の一環としてグリンピースのさやむきに挑戦しました。

実際に手にとってみると、たくさんの新しい発見があったようです。「1つのさやに何個入っているかな?」「同じさやの中でも大きさが違う!」と驚いたり、むいた後のさやを光に透かして「葉っぱの模様が見える」と観察したりしました。その様子を写真に撮ったり、絵に描き写したりしながら班の友達と楽しそうに気づいたことを伝え合いました。

自分たちでむいたグリンピースは、その日の給食の「グリンピースごはん」に変身。みんな「おいしい!」ともりもり食べてくれました。



▲ボイル中の様子



▲ごはんとグリンピースを混ぜている様子



▲さやむきの様子



# 給食だより 6月号

令和8年 6月2日  
江戸川区立平井西小学校  
給食室



## 6月は「牛乳月間」



## 6月1日は「牛乳の日」

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。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。

**Q.** なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

**A.** 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

**Q.** 牛乳の味が、いつもと違うように感じることはあるのはなぜ？

**A.** 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す“農産物”だからです。

### 牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

#### たんぱく質

…皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。

#### カルシウム

…丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。

#### ビタミンA

…目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。

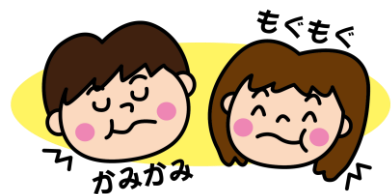
#### ビタミンB2

…エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いので、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。



## よくかんで食べよう!



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？ よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、

### オススメ! かみかみおやつ

体にとっていいことがたくさんあります。柔らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



ナッツ類



ドライフルーツ



かたや  
堅焼きせんべい



やさい  
野菜  
スティック



こざかな  
小魚



するめ

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。