

きゅうしょくだより



令和7年6月号

江戸川区立一之江小学校

梅雨入りも間近です。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、肌寒い日があったりして、体調を崩しやすい時です。梅雨の時期は細菌などによる食中毒が発生しやすいです。食中毒予防の3原則①手洗い②十分な加熱③早めに食べきる をしっかり守ることが大切です。

6月の給食

目標・栄養目標

給食・衛生に気をつけよう

栄養・小魚・海草・豆・牛乳を食べて骨や歯をじょうぶにしよう



あせふき用と給食用のハンカチを忘れずに!



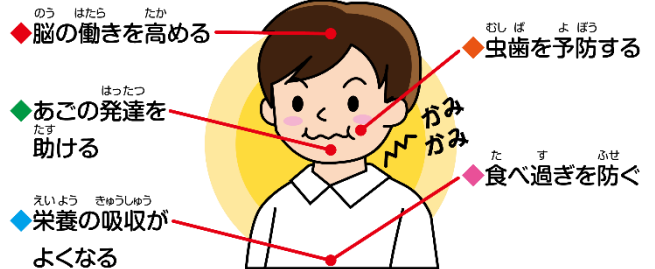
健康な体づくりはよくかむことから!



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか?

よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



かむ習慣をつけるには?

★一口30回を意識し、よく味わって食べる

★食べ物を水分で流し込まない

★かみごたえのある食べ物を取り入れる



6/4~6/10

歯と口の健康週間



一之江小学校では6月5日にカミカミ献立として、まめあじの南蛮漬を作ります。まめあじは頭から骨ごと食べられるので、カルシウムもたっぷりとれます。毎月の献立表にカミカミ献立はリッパー君のマークをつけているので、見つけてください。



リッパーくん (8さい)

食しょくは生きる上での基本ですい うえ き ほん

まいとし がつ しょくいくげっかん
毎年6月は食育月間・
まいつき 19にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日

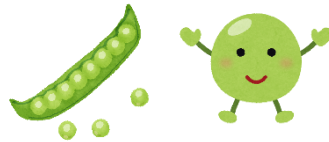
せかいゆうすう ちようじゆこく にほん えいよう かたよ ふ きそく しょくじ せいかつしゅうかんびよう ぞうか
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加
をしょく あんぜんじよう もんだい かいがいはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。平成17
(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生
じています。より一層「食育」を推進していくため、ご家庭、地域とともに学校でも取り組んでいきます。

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る</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

1年生のグリーンピースのさやむき



5月20日に1年生がグリーンピースのさやむきをしました。むいたグリーンピースは給食室で調理し、グリーンピースご飯をおいしくいただきました。

真剣しんけんにおいでいます



タブレットで写真しゃしんを撮とって、観察かんさつしています



豆まめは左右交互さゆうこうごにはいはい入いっています

5kgのグリーンピースをむきました



おいしいグリーンピースごはんができました!

