

きゅうしょくだより



令和8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

よく噛んで食べよう


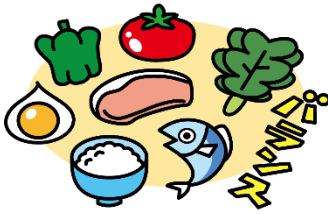

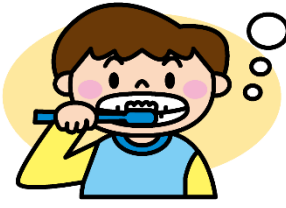
おいしく食べるために、健康な歯を保とう!



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しましょう</p>
---	---	--	---



一之江小学校では6月4日にカミカミ献立として、まめあじの南蛮漬を作ります。まめあじは骨ごと食べられるので、カルシウムがたっぷりとれます。カミカミ献立の日には、献立表に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)

6月は牛乳月間です!



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

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

未来へつながる「食」を考えよう

わたし 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。

自分の健康のためにできること

 <p>あさ 朝ごはんを た 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 塩分のとり過ぎに き 気を付け、 「適塩」を 意識する</p> 
--	--	---

食の未来のためにできること

<p>た 食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p> 	<p>ちいき 地域でとれたものや、 かんきょう 環境に配慮した食品を選ぶ</p> 	<p>た 食べ物の む 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p> 
--	--	--

1年生のグリーンピースのさやむき



5月27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。

<p>しんけん 真剣にむいています</p> 		<p>まめ さやうごうご 豆は左右交互に はい 入っています</p> 	
<p>きゅうしょくつ 給食室に運びます</p> 		<p>5kgのグリーンピースを むきました</p> 	<p>おいしいグリーンピースごはん ができました!</p> 