

きゅうしょくだより



令和6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早めに食べきること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!



安全においしく給食を食べるために

食べ物の形や柔らかさによっては、よくかまずに飲み込んでしまうと喉に詰まってしまう危険性があります。給食を安全においしく食べるために下のことに気をつけましょう。



★歯が抜けていてかみづらい人は、特に気をつけて食べましょう。



食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの

ぶどう、うすらの卵、さくらんぼ、白玉団子

ミニトマト

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

ごはん、もち、パン、さつまいも

6/4~6/10 歯と口の健康週間

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。



まい とし がつ しょくいく げっ かん まい つき にち しょくいく ひ

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

た ちから い ちから はくく

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりまし
た。赤ちゃんから高齢の方までずっと健康でいら
れるように「食べる力」を身につける必要があり
ます。特に子供時代は健康な心と体を作り、豊か
な人間性を育む「食育」が大切です。ご家庭、
地域と共に学校でも取り組んでいきます。

しょくいく

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
および体育の基礎となるべきもの
- 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

しょくいく そだ た ちから

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>

ねんせい そらまめ きゅうしょく

「2年生の空豆のさやむき」 給食でおいしくいただきました。

しょくいく いっかん きゅうしょく つか そらまめ

食育の一環として給食で使う空豆を2年生がさやむきました。



むいたさやで作ったそらまめボートを浮かべたよ！

