



給食だより

令和 8 年 6 月 2 日
江戸川区立上小岩小学校
校長 宮 本 知 司
栄養士 山 地 千 尋

6月～9月は1年のうちで最も食中毒が多い時期です。雨季を迎え、湿度が上がり細菌が増えやすくなるため注意が必要です。給食室では、調理員がこまめな手洗いや食材の温度管理を徹底し、安心・安全な給食提供をしています。教室でも給食前にしっかりと手洗い・うがいをしてから食べましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康に関する正しい知識を持ってもらうことを目的とし、昭和三年に「虫歯予防デー」という名前が始まりました。上小岩小学校の給食では、まめあじやごぼう、切干大根など噛み応えのある食材や歯を丈夫にするために必要なカルシウムの多い食材を使用したカミカミ給食が登場します。

しっかり噛んで食べる習慣は、虫歯予防や消化のはたらきを助けてくれるため、とても大切です。よく噛んで食べることを意識してみましょう。

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

- ①食事はよくかんで食べましょう
- ②いろいろな食品をバランスよく食べましょう
- ③だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう
- ④食べた後は歯みがきをしましょう

今が旬のグリーンピースを使った給食

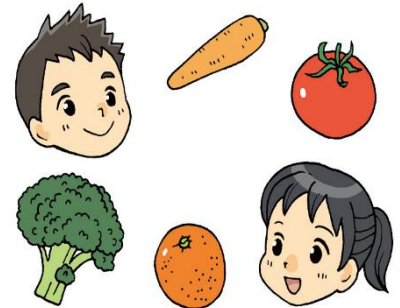


給食では生のグリーンピースを使った「グリーンピースごはん」が登場しました。さやの中にきれいに並んだ豆をひとつひとつ取り出し、給食室の大きな釜で茹でてからごはん混ぜました。今が旬のグリーンピースはホクホクとした食感で甘みがありとてもおいしいです。グリーンピースが苦手な児童もパクパク食べることができました。実際に食べることをとおして、食材への興味を深めたり、旬のおいしさを感じることも大切な食育のひとつです。

6月は食育月間「食育」ってなんだろう？

6月は「食育月間」です。食育とは、食べることについて学び、健康的な食習慣や食べ物を大切にする心を育てることです。毎日の食事は私たちの体をつくり、心を元気にする大切な役割を持っています。学校給食では、栄養バランスを考えた献立はもちろん、旬の食材や地域の食文化を取り入れながらさまざまな食体験ができるよう工夫しています。また、給食時間は食事のマナーを身につけたり、友達と楽しく食べたりする大切な学びの時間でもあります。

子どもたちが楽しく食べながら食への関心を深められるよう、季節感を大切に献立づくりに取り組んでいきます。



食育で身につけたい6つの「食べる力」

1. 心と体の健康を維持できる



2. 食事の重要性や楽しさを理解する



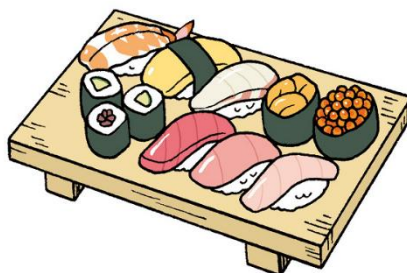
3. 食べ物の選択や食事づくりができる



4. 一緒に食べたい人がいる



5. 日本の食文化を理解し、伝えることができる



6. 食べ物やつくる人への感謝の心をもつ

