



# 給食だより

令和8年 5月29日  
江戸川区立大杉小学校  
校長 藤田 暁美  
栄養士 井上めぐみ

6月は  
食育月間



## 未来へつながる食を考えよう

私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」。毎日元気に、健康で心豊かに暮らしていくためには、「何を」「どのように食べるか」が重要です。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。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、「食べること」をあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

### 自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを 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>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
---------------------------------	--------------------------------	--

### 食の未来のためにできること

<p>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>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
---------------------------------------	------------------------------------	---

## 6月給食目標 しょうぶな骨や歯を作る食事をしよう！



江東区食育推進キャラクター  
ペロンちゃん

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ります。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。給食では4日に「歯と口の健康週間献立」としてかみごたえのある食材をたくさん使った「カミカミ献立」を提供します。

### 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を しましょう</p>
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

# ぎゅう にゅう の 牛乳 飲んでいますか？

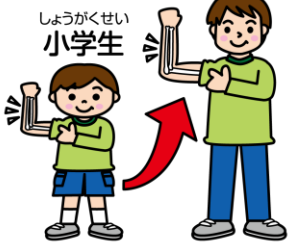


6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

給食にはどうして牛乳が出るの？

## カルシウムの量

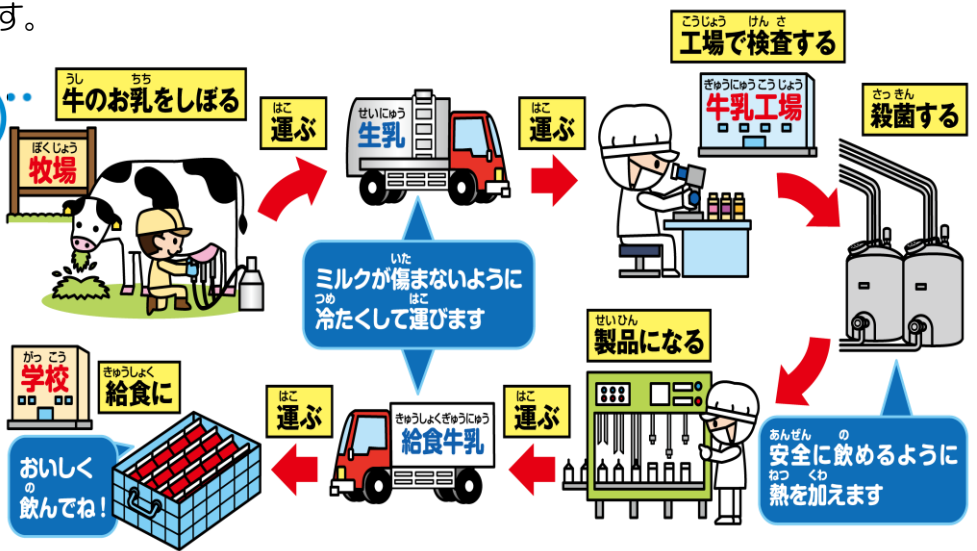
20歳



それは、牛乳に含まれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは骨や歯をつくる材料になる他にも、筋肉を動かしたりする大事な働きをしています。そして骨に蓄えられるカルシウムの量は、小学生の頃から増えていき、20歳頃までにほぼ決まります。この大切な時期に毎日続けてカルシウムをとることで丈夫な体が作られるため、給食では牛乳が出るのです。

## 牛乳が届くまで

しぼった牛のお乳を殺菌した後、容器に詰めたものが牛乳です。牛は生き物なので、同じ牛乳ができるわけではありません。牛乳は「自然から生まれる恵み」なのです。



## ～保護者の方へ～



○5月12日(火) グリンピースのさやむき (2年生)

2年生がグリンピースのさやむきをしました。冷凍食品や缶詰で食べられることの多いグリンピースですが、旬にはさやつきのものが出回ります。

グリンピースについて栄養士から話を聞いた後に、さやむきをしてもらい、その後は給食室で「グリンピースごはん」にしてもらいました。グリンピースが苦手と言っていた子達も、自分たちでむいたグリンピースは格別の味だったようで、いつもと違うから食べられそうだと話していました。

