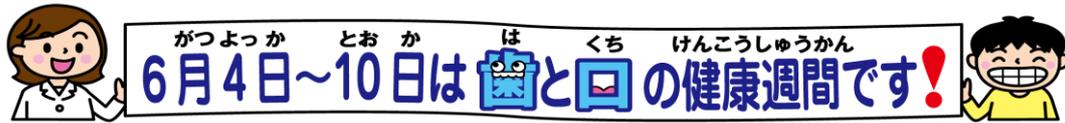


6月 きゅうしょくだより

令和6年5月24日
江戸川区立第三葛西小学校
校長 吉野 麻哉子
栄養士 松井 瞳
(家庭数配布)



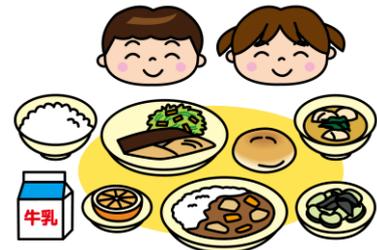
6月6日(木)の献立

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとってよいことがたくさんあります。給食では、6月6日に「かみかみ献立」を提供します。じゃこやごぼう、切り干し大根など、歯ごたえのある食材を取り入れました。味わっていただきます。

- ・麦ごはん
- ・かみかみふりかけ
- ・鯖の照り焼き
- ・ごぼうとにんじんの和え物
- ・切り干し大根の味噌汁

安全に美味しく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれませんが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に美味しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。





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



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。



1、2年生さやむき体験

児童の皆さんに給食を作るお手伝いをしてもらいました！

5月8日は2年生にそら豆を、5月16日は1年生にグリーンピースをそれぞれさやむきしてもらいました。

食べ物が赤・黄・緑の3つの仲間に分けられることを学び、そら豆とグリーンピースは緑の仲間であることを知ると驚いた児童もいました。



2年生のさやむきの様子です。そら豆の内側が白くふわふわしていて新しい発見がありました。

1年生のさやむきの様子です。自分たちがむいた豆が次の日の給食に出ると聞くと、とても喜んでいました。



そら豆は9日、グリーンピースは17日の給食でおいしくいただきました。お手伝いしてくれてありがとうございます！