



6月給食だより

～お子さんと一緒にお読みください～

令和8年5月29日
江東区立元加賀小学校
校長 栄養士

私たちが生きていく上で「食べる」ことは欠かせません。毎日を元気に生き生きと暮らすために、何をどのように食べるか、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。6月は国が定める「食育月間」です。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いく機会になればと思います。

6月は食育月間



自分の健康のためにできること

<p>あさ朝ごはんを 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>えんぶん 塩分のとり過ぎに きをつけて、「適塩」を意識する</p>
------------------------------	----------------------	--

食の未来のためにできること

<p>食べ物がどこからできているか、 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>食べ物の無駄をなくし、 食品ロスを減らす</p>
--	--	---------------------------------

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をしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------

6月の給食指導目標

「よくかんで食べよう」

- 低…いつもより5回多くかんで食べよう
- 中…よくかんで食べることを意識しよう
- 高…よくかんで食べることの大切さを知ろう

6月の食育目標

「骨や歯をじょうぶにする食べ物を知ろう」

- 低…牛乳や小魚を食べてじょうぶな体をつくろう
- 中…歯や骨をじょうぶにする栄養素を知ろう
- 高…カルシウムやたんぱく質、ビタミンを積極的にとろう

そら豆のさやむきをします！

6月9日(火)に、1年生と仲よし学級のみなさんにそら豆のさやむきをしてもらう予定です。

むいてもらったそら豆は当日の給食に使用します。
今が旬の新鮮なそら豆を味わってほしいと思います。

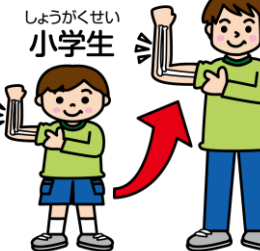


6月は牛乳月間です！



カルシウムの量

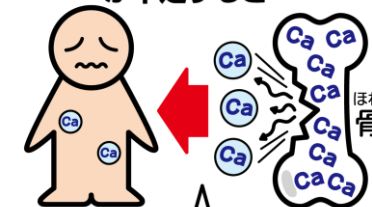
20歳



給食にはどうして牛乳が出るの？

牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいため、毎日牛乳を出しています。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりするなど、大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。そのため、この時期に、毎日続けてカルシウムをとることがじょうぶな体をつくるために大切なのです。牛乳のほかにカルシウムを多く含む食品はありますが、牛乳や乳製品は吸収率が高く、効率的にカルシウムを摂取することができます。

体(体液)の中のカルシウムが不足すると…



骨や歯にたくわえたカルシウムが使われてしまう！

5月14日(木)に2年生と仲よし学級でグリンピースのさやむきをしました。

むいてもらったグリンピースは「グリンピースと鶏そぼろのごはん」にして給食に出しました。さやの手ざわりや形、豆の数など、よく観察しながらむくことができ、「楽しかった!」「またやりたい!」「苦手なグリンピースも食べられた!」という感想が聞かれました。2年生・仲よし学級のみなさんの協力で、美味しい旬の味を味わうことができました。ありがとうございました!

