



6月 きゅうしょくだより

令和7年5月29日
荒川区立峡田小学校
校長 松本 典之
栄養教諭 馬場 みき

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。歯と口の健康には唾液が大切な役割をはたして、よく噛むとその唾液がよく出るようになります。給食でも、よく噛むことを意識した献立が出ます。噛む回数によって唾液の出方が変わってくるかなど、意識して食べてみてください。また、6月は食育月間です。食育は生きるうえでの基本であり、健全な食生活を実践することのできる人間を育てることです。この機会に、健全な食生活とは何か、ぜひご家庭でも話し合ってみてください。



身のまわりはいつも清潔にしておこう

食事をするときには、机の上のものを片付けて、ランチョンマットの準備をしてから食べ始めるよう学校で指導しています。また、食べ終わった後は、机の上にこぼしたものを自分できちんと片付けるようにしましょう。身のまわりを清潔に保ち、きれいな机で勉強に取り組むように指導しています。

～できていますか？正しい手洗い～

①水で手をぬらし、ハンドソープを取ります。手のひらをしっかりとこすり合わせて、十分に泡立てましょう。



④指の間を洗います。



⑦流水で、よく洗い流します。

②手の甲を伸ばすように洗います。



⑤親指をねじりように洗います。



③指先・爪先の内側を洗います。



⑥手首も洗います。



国立成育医療研究センターホームページ
「正しい手洗いの方法」より

6月は読書月間です！～Bookメニュー～ 「いっしょにかえていい？」

メニュー：6月19日(木)

ぎゅうにゅう

牛乳、「ただいま」のカレーライス、トマトドレッシングサラダ、

パンダフルーツポンチ

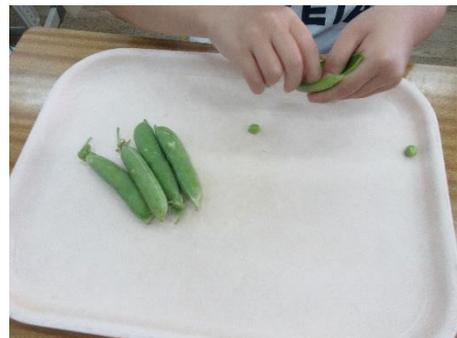
夕方になると、公園で遊んでいた子どもはそれぞれ家に帰っていきます。公園の遊具のパンダは、「すごくてのいいことがあるでしょ」と、男の子を背中に乗せてその子の家へ。家の中をのぞくパンダが思ったことは…？

かなこ先生の読み聞かせをお楽しみに！！



ねんせい
 ～1年生がグリーンピースのさやむきをしてくれました！～

普段食べているグリーンピースは冷凍のものが多くですが、春の旬の時期にしか食べることのできない生のグリーンピースを給食で味わいました。ころころとお盆の上を転がるグリーンピースを捕まえながら、一生懸命さやむきをしてくれました。給食で食べると、「甘い!」「ほくほくしている～」など、冷凍のグリーンピースとの違いを感じていました。



窒息を防いで安全に食べよう

食事をするときに、食べ物を口に詰め込み過ぎたり、よくかまずにのみ込んだりすると、のどに詰まらせて窒息してしまうことがあります。安全に食事をするために、次のことに気をつけましょう。

<p>◎よくかんで食べる</p>	<p>◎よい姿勢で食べる</p>	<p>◎一口量を少なく</p>
<p>×食べながら話さない</p>	<p>×驚かせない</p>	<p>×早食いをしない</p>

©少年写真新聞社2025

※6月9日に「うずらの卵」が出ます。よく噛んで食べることをご家庭でも確認しておいてください。