



きゅうしょくだより

令和8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
栄養士 保坂 早紀

6月は食育月間です。食育は生きる上での基本であり、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～ 「おちゃのじかんにきたとら」

メニュー：6月29日（月）

牛乳、そばろごはん、のっぺい汁、とらのごきげんビスケット

ソフィーとお母さんがお茶の時間にしようとしていました。すると突然、玄関のベルが鳴り…。そこにいたのは毛むくじゃらの大きなとら。「ごめんください。ぼく とても おなか がすいているんです。おちゃのじかんに ごいっしょさせて いただけませんか？」。とらが礼儀正しくお願いすると、「もちろんいいですよ」とお母さん。とらはおなかをすかせていたので、テーブルの上のサンドイッチやパン、ビスケット、ケーキだけでなく、家にある食べ物すべてをたらいがけてしまい…。
西岡先生の読み聞かせをお楽しみに！！



ねんせい
1年生

そらまめのさやむき



1年生が、そらまめのさやむきをしてくれました。少ししかたいさを一生懸命むきながら、出てきた豆やふかふかのベツを触ったり、においをかいだりしていました。「かたくて開けるのが大変」、「ベツがふかふかで気持ちいい」、「5つも入っていたよ」など、楽しそうな声がたくさん聞こえてきました。

そらまめは独特の香りがありますが、この季節ならではの旬の味です。給食でもおいしくいただきました。



6月4日～10日：歯と口の健康週間



歯と口は、食事・呼吸・会話など、生きる上で重要な役割があり、心身の健康にもつながっています。口内の健康維持のためには、食後の歯磨きやよく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。

給食では、この期間によく噛んで食べられる料理を提供します。

よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

1 食べ過ぎをふせいで、肥満を予防する



2 あごの筋肉をはたつ発達させ、歯並びがよくなる

3 のうを刺激し、のうの働きをよくする



4 だ液がたくさん出て、虫歯を予防する

5 食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じられるようになる



6 消化を助け、栄養を吸収しやすくする