

6月 給食だより

荒川区立第四峡田小学校
令和8年5月29日
校長 川上 晋
栄養士 酒泉 広子

気温が上がり、汗ばむ日が増えてきました。これから夏にかけ、湿度が高くなり、じめじめしてきます。体調が崩れやすい季節ですが、規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。

6月は食育月間であり、歯と口の健康週間があります。また、本校では読書旬間を実施します。給食では、それに合わせて「かみかみメニュー」や「ブックメニュー」を提供します。よくかんでいただきますよう。

☆成長期に必要なカルシウムをとろう!☆

成長期にあたる小・中学校は、成人とくらべて、骨の成長が盛んな時期です。丈夫な骨や歯をつくるためには、カルシウムを十分にとることが大切です。成長と共に骨量が増えるこの時期に骨を強くしておくことで、将来、骨粗しょう症になりにくくなります。

またカルシウムは、筋肉の収縮や神経を安定させる役割もあります。心身共に健康に成長するために、毎日の食事でカルシウムをしっかり取るように心がけましょう。

1日にとりたいカルシウム量(mg)

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳	15～17歳
男子	600	650	700	1000	800
女子	550	750	750	800	650

カルシウムを多くとることができる食品



食品名	摂取量	カルシウム含有量
牛乳	200ml (コップ1杯)	230mg
ヨーグルト	100g	120mg
こまつな	100g	170mg
みずな	100g	210mg
ししゃも	50g	180mg
納豆	50g (1パック)	46mg
木綿豆腐	100g	93mg

体内でカルシウムの吸収を高めるには、ビタミンDが必要です。いわしやさんまなどの魚や、まいたけやきくらげなどのきのこ、卵などに多く含まれています。特にしらすなどの小魚は、カルシウムもビタミンも豊富に含んでいます。

【ビタミンDを多く含む食品】



きのこ



魚



卵



小魚

☆6月の給食目標…丈夫な歯をつくろう☆



健康な歯を保つためのポイント

			
食事はよくかんで食べましょう。	色々な食品をバランスよく食べましょう	甘い飲み物やお菓子は量を決めて食べたり飲んだりしましょう。	食べた後は歯みがきをしましょう。

1年生 そらまめのさやむき体験



5月7日(木)、1年生がそら豆のさやむき体験をしました。子供たちは事前に学校司書の先生から紹介された「そらまめくんのベット」を読み、そら豆に興味をもっている様子でした。授業の中で、栄養士がそら豆の名前の由来や、さやの中でさやと豆が“へその緒”でつながっていることを伝え、子供たちは色や形、さやの中の触った感じなどをしっかりと観察しながらさやむきをしていました。

ワークシートでは、「まめのあかちゃんが ちっちゃくてかわいかった。」「なかみがそらまめのベットみたい にふかふかでした。」など、様々な発見や感想が書かれていました。

そらまめは、給食室で調理し、「ゆでそら豆」にして提供しました。薄皮を一生懸命むいて食べる様子が見られました。体験活動を通じて、食に興味を持つ機会となりました。

☆6月の献立について☆

4日(木)・5日(金) かみかみメニュー

歯と口の健康週間にちなんで、よく噛んで食べる食材を取り入れたかみかみメニューを提供します。4日にはさきいかが入った「かみかみサラダ」、5日には「じゃこの佃煮」を作ります。かめばかむほど、うま味を感じるメニューです。

9日(火)・23日(火) ブックメニュー

6月9日から6月23日は1学期読書旬間です。1学期読書旬間にちなんで、学校司書の先生と、図書主任の先生と一緒にブックメニューにする絵本を選びました。今回選んだ絵本は、「チョコレート戦争」と「給食室のいちにち」です。絵本は当日展示し、給食伝言板で紹介します。

11日(木) 入梅献立

入梅にちなんで、「あじさい」に見立てた「あじさいゼリー」を手作ります。ぶどうジュースとサイダーで作るゼリーです。梅雨の季節が感じられるメニューです。