

6月 給食だより

荒川区立第四峡田小学校
令和7年5月30日
校長 宮原 典子
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。

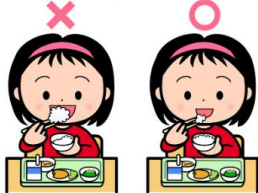
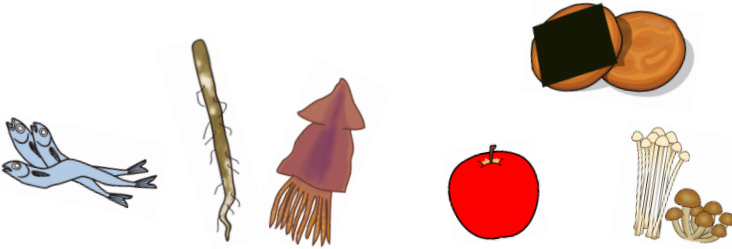
☆健康な体づくりはよくかむことから!☆

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。よくかむことは、食べ物本来の味が分かっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。食べるときには、よくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

〈よくかむことで得られる効果〉



〈毎日の食事をよくかんで食べるための工夫〉

準備を早くして、食べる時間を長くする 	一口の量が多くなりすぎないように気を付ける 	料理の味を意識して、味わいながら食べる 
しっかり食べ物をかんでから飲み物を飲む 	かみごたえのある食べ物を食べる 	

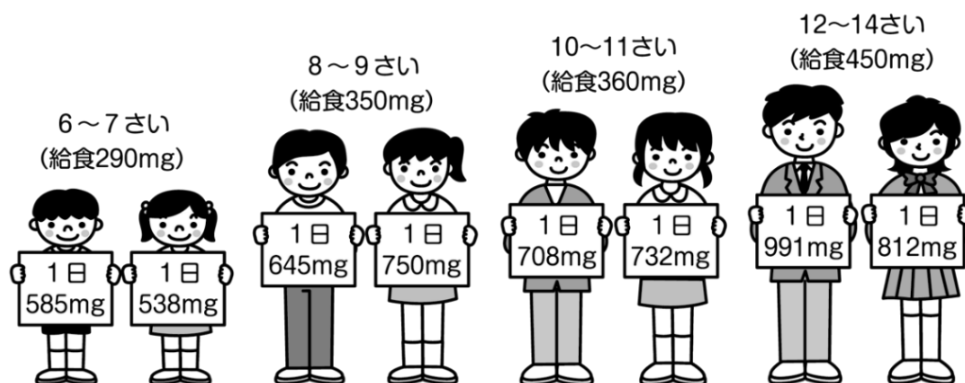
☆6月の給食目標…丈夫な歯をつくろう☆

「カルシウム」は歯や骨に多く含まれているミネラルです。カルシウムが不足すると、骨が十分に成長できず、将来、骨がスカスカになって骨折しやすくなります。また、丈夫な歯や骨をつくるには、規則正しい生活リズムや運動も大切です。

〈どれくらいカルシウムを摂ればいいのか〉

カルシウムの摂取量は、年齢や性別に合わせて、国で定められている推奨量があります。

※()は給食1食のカルシウムの基準量



〈カルシウムを多く含む食品〉

牛乳 コップ1ばい／180g (198mg)	ヨーグルト 1こ／80g (96mg)	納豆 1パック／40g (36mg)	もめん豆腐 1/4ちょう／75g (70mg)	小松菜 1/4たば／80g (136mg)	ひじき 大さじ2／10g (100mg)	ししゃも 3び／50g (165mg)

☆6月の献立について☆

5日(木) かみかみメニュー(かみかみサラダ)

歯と口の健康週間にちなんで、さきいかが入った「かみかみサラダ」を作ります。かめばかむほど、うま味を感じるサラダです。

23日(月) ブックメニュー(おまたせクッキー)

6月23日から7月4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、「おまたせクッキー」です。絵本に登場するチョコチップクッキーを給食室で手作ります。

30日(月) 郷土料理 沖縄県(タコライス・もずくと豆腐のスープ・パイナップル)

「タコライス」はアメリカ料理のタコスの具材をごはんのにのせて食べる、沖縄県で生まれた料理です。もずくやパイナップルは、沖縄県産のものを使用する予定です。