



給食だより6月号



令和7年5月30日

荒川区立第二日暮里小学校

校長 池田 真由美

じめじめとうっとうしい梅雨の季節がやってきました。この時期は、温度や湿度が高くなり、さまざまな菌やウイルスの活動が活発になってきます。菌やウイルスが体に入ると、食中毒はもちろんのこと、思わぬ病気につながることもあります。食事の前やトイレの後、外から帰った後などには、しっかり手を洗い、菌やウイルスを寄せ付けないようにしましょう！

歯と口の健康週間

6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。今年度の標語は…



はみがきで じょうぶなからだの きそづくり



よくかむと
いいことが
こんなにあ
る！！



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

食べごたえのあるものを食べよう！

★かたいもの → せんべい・フランスパンなど ★しよくもつせんいが多いもの → こんさいるいなど

★かりかり・ボリボリ・シャキシャキと音のするもの → りんご・なし・生野菜・ナッツなど

★しっかりかまなければかみきれないもの → こんにやく・きのこ・いか・たこなど



6月は「食育月間」です かみかみメニュー

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。春季歯科健診が12日にあります。その日に合わせて、かみかみメニューを実施します。

12日の献立は…

・たこライス ・ひよこ豆入り野菜スープ ・野菜チップス です。

かみごたえのある食材をたくさん使っています。噛んで食べましょう。

また、6月は食育月間です。食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して食に関する知識や実践力を身につけましょう。



今月の目標

よくかんで食べよう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



BOOKメニュー

6月の読書月間に合わせて、BOOKメニューを実施します。

ポップコーンをつくろうよ

トミー・デ・パオラ：福本友美子：訳

アメリカ大陸の発見は、ポップコーンの新たな歴史の始まりだった!? ポップコーンの”おいしい”秘密を大公開!…ポップコーンはとうもろこしから出来ますよ! 知っていましたか? 給食では「蒸しとうもろこし」をいただきます。美味しくいただきますよ。

旬の食材

とうもろこし



23日に1年生がとうもろこしの皮むきをします!

「とうもろこし」は、唐(昔の中国)から来た「もろこし(きび)」という意味ですが、もともとはメキシコやアメリカを中心に、古代文明のころから栽培されてきました。「米」「麦」に並ぶ世界三大穀物とされています。

とうもろこしは夏が旬の食べ物です。背が高くて大きいものは2メートルをこえるものもあります。

1年生が給食で使うとうもろこしを皮をむいて、給食のお手伝いをしてくれます。実際によく見て触って、食材を知ってください。