

令和4年5月31日

# 6月給食だより



荒川区立第一日暮里小学校  
校長 白井 一之  
栄養士 佐薙 久胡

6月に入ると、梅雨の季節になります。これから夏にかけて、気温も湿度も上昇し、蒸し暑く過ごしにくい日が増えていきます。体調を崩さないように、食事・運動・睡眠をしっかりとるように心がけましょう。

## 【今月の献立紹介】

3日（金）、9日（木）、14日（火）、24日（金）～BOOKメニュー～

6月の読書月間にあわせて、今月は、司書の野崎先生が『わすれんぼうにかんぱい!』『ふくろうくん』『ねこじゃらしの野原』『おしゃべりなたまごやき』の本の中から考えたBOOKメニューを紹介します。本からどんな給食が出てくるのか、楽しみです。また、作品は3階ブックランドに展示してあります。もちろん貸し出しもしていただきますので、是非借りに行って読んでほしいと思います。

6日（月）、7日（火）～かみかみメニュー～

歯の衛生週間にあわせて、かみかみメニューを取り入れました。歯の大切さ、よくかんで食べることの大切さをご家庭でも子供たちと話し合ひましょう。

23日（木）、30日（木）～郷土料理・沖縄・京都～

その日にちなんだ郷土料理を作ります。

2日（木）～世界の料理・インドネシア～

世界の人々を理解し交流する第一歩は、食文化を理解すること。今月は、「インドネシア」の料理をつくりまします。

29日（水）～開校記念日お祝いメニュー～

第一日暮里小学校は、学校開校137周年を迎えます。開校をお祝いして、お赤飯をいただきます。

6/4～6/10  
歯と口の健康週間

歯の病気を防ぐ食生活のポイント

<p><b>よくかんで食べる</b></p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れまします。</p>	<p><b>おやつは時間と量を決めて食べる</b></p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめまします。</p>	<p><b>食べたらしっかり歯をみがく</b></p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p><b>栄養バランスの良い食事を心がける</b></p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくりまします。</p>
---	---	---	---