

# 6月給食だより



令和8年6月号  
品川区立小山小学校  
校長 森田 佳之  
栄養士

梅雨の季節となりました。食中毒が発生しやすい時期ですので、食品の保存や手洗いなど、身の回りの衛生には十分に気を付けましょう。また6月は食育月間です。食生活の大切さをあらためて考えてみましょう。

## 今月の献立の中から

### ☆4日～10日 「歯と口の健康週間」

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この期間の給食では、かみごたえのある「かみかみメニュー」や、丈夫な歯をつくるために大切な「カルシウムたっぷりメニュー」などを献立に入れています。歯や口の健康を守ることは、おいしく食べることや、思いっきり運動することにもつながる、とても大切なことです。



## 6月は食育月間 ～家族みんなで取り組みましょう～



子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健康やかな心と体をつくり、豊かな人間性を育む基礎となります。「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにもとても大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をととても大切にしています。「食事」は、ただ単純に食欲を満たすだけのものではありません。なりたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。

私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度、見直してみませんか。



家族と共にする食事「共食」は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。

## グリーンピースのさやむきをしました

5月11日、2年生の児童がピースごはんを使う全校分のグリーンピース8kgのさやむきをしてくれました。さやむきをしたことがある児童がお手本を見せてくれた後、1人1人が五感を使い観察しながら取り組んでいました。「9個も入っていた!」「きれいに並んでいる」「ちょっと苦手なおいがする」「給食で食べるの楽しみ!」など感想をおし教えてくれました。給食時には「グリーンピースは苦手だったけれど、食べられた」などの感想も聞かれました。



### ☆15日～ おはなしきゅうしょく♪ 読書週間にちなんだ献立

6月15日から20日は読書週間です。そこで給食でも、おはなしにちなんだメニューを出します。コラボする本の一部をご紹介します。

#### 15日 「あめのもりのおくりもの」より あじさいゼリー

仲良しのクマさんとヤマネくんが満開のあじさいを見に行くおはなし。雨上がりの虹やあじさいが、とてもきれいな絵本です。給食では、あじさいに見立てたゼリーを作ります。



#### 16日 「うめぼしさん」より 梅ごはん・いわしの漬け揚げ

日本の食卓に身近な梅干し。梅干しがどのように作られるか知っていますか? この絵本では、「うめぼしさん」ができるまでが描かれています。6月11日は入梅です。入梅は暦の上での梅雨の時期に入る日です。給食では、絵本に出てくる梅干しといわしを使います。



#### 19日 「やきそばばんばん」より あんかけ焼きそば

おばあさん、コックさん、カレー屋さんや酔っぱらいのおじさん、音楽家に旅人など、次から次へとやってくる人たちで、みんなが大好きなやきそばを作ります。おいしくなあれ!ばんばんばん!ソース焼きそば、塩焼きそば、目玉焼きをのせた焼きそばなど、いろいろな焼きそばがあります。給食では野菜たっぷりのあんかけ焼きそばを作ります。