

# 給食だより 6月

北区立西ヶ原小学校  
校長 諸田 哲  
栄養士 小河 春那  
2025年6月 発行

雨の多い季節となりましたが、子どもたちは毎日元気に過ごしています。6月は「食育月間」です。給食ではよくかんで味わう「かみかみ献立」や本の世界と食をつなぐ「ブックメニュー」など、食べる楽しさや大切さを感じられる工夫をしています。ご家庭でも、食べ物の話題を通して、食への関心を深めていただければ幸いです。



## 6月は食育月間です



食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

### ～食育で育てたい「食べる力」～

1. 心と身体の健康を維持できる
2. 食事の重要性や楽しさを理解できる
3. 食べ物の選択や食事づくりができる
4. 一緒に食べたい人がいる(社会性)
5. 日本の食文化を理解し伝えることができる
6. 食べ物やつくる人への感謝の心

農林水産省「私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画」

### ～今月の献立紹介①～

## 歯と口の健康週間

### 【かみかみ献立】

6月4日から一週間は「歯と口の健康週間」です。食べることは、まず食べ物を口まで運び、口の中に入れて「かむ」ことから始まります。この期間には、よくかんで食べることを意識した献立「かみかみ献立」が登場します。食物繊維が多く含まれる食品を使ったり、食材の組み合わせ方や調理法を工夫したりして、よく噛んで食べられる料理を提供します。

- ◇4日 かみかみサラダ(さきいかのサラダ)
- ◇6日 切り干し大根のみそ汁
- ◇9日 いかのチリソース
- ◇10日 かみかみごはん(さきいかのまぜごはん)



### ～今月の献立紹介②～

### 【ブックメニュー】

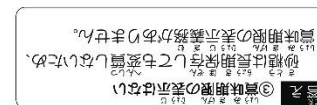
6月13日からは「読書週間」です。本が好きな児童や図書委員会の児童と協力して、西ヶ原小学校の子供たちが楽しく読書をするきっかけになればと考えました。ブックメニューの日は、物語の中で登場した料理を、実際に給食で食べることが出来ます。お楽しみに♪

- ◇13日 【銭天童】より 熱帯焼き
- ◇17日 【レストランのおばけずかん】より ばけばけうどん
- ◇19日 【ナルニア国物語】より 魔法のプリン
- ◇20日 【かいけつゾロリ】より かぼちゃのチップス

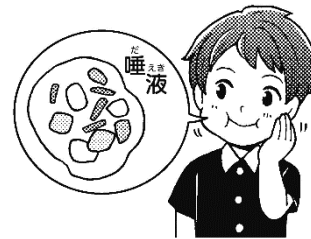


### クイズ 砂糖の賞味期限はどのくらい？

- ①半年
- ②1年
- ③賞味期限の表示はない



### よくかんで細かくしよう！



よくかむと食べ物が細くなり、唾液がたくさん出て、のみ込みやすくなります。

## 食中毒予防の3原則

細菌性食中毒を防ぐには、細菌を食べ物に「つけない」、食品についての細菌を「増やさない」「やっつける」の3つが大切です。

- つけない 石けんでしっかり手を洗う。
- 増やさない 冷蔵庫や冷凍庫などで適切に保存し、調理後はすぐ食べる。
- やっつける 肉類などは中心部まで加熱殺菌。

