



令和8年5月29日
品川区立中延小学校
校長 中郡 裕帰
栄養士 井上 桃菜

梅雨が近づき、だんだんと気温が高くなり、体調を崩しやすい時期になってきました。バランスの良い食事、睡眠、運動を心がけ元気に学校生活を送りましょう。

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることを改めて見直し、できることから取り組んでみましょう。

6月は
食育月間



●自分の健康のためにできること

朝ごはんを 食べる習慣を つける	ゆっくり、 よくかんで 食べる	塩分のとり過ぎ に気をつけ、 「適塩」を 意識する
---------------------------------	--------------------------------	--

●食の未来のためにできること

食べ物が何からできている か、どこから来るのかを知る	地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ	食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす
---------------------------------------	------------------------------------	---

1・2年生がグリーンピースのさやむきを行いました！

色、におい、音、手触りを観察しながら、みんな上手にさやむきを行っていました。一生懸命むいてくれたグリーンピースを、調理師さんたちが丁寧に調理をして、おいしいグリーンピースごはんが出来上がりました。

7月は、とうもろこしの皮むきを行います。楽しみにしててください♪



おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深くかかわっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるように、食べ方にも気を付けましょう。



健康な歯を保つためのポイント

食事はよくかんで 食べましょう	いろいろな食品を バランスよく食べましょう	だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう	食べた後は歯みがきを しましょう
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です。以下のことを意識して、かむ習慣をつけましょう。

かむ習慣をつけるには？

★一口30回を
意識し、よく
味わって食べる



★食べ物を水分で
流し込まない



★かみごたえのある食べ物
を取り入れる



6月の給食について

6月4日(木)：歯と口の健康週間にちなみ、「かみかみ野菜ごまドレッシング」を作る予定です。ごぼうや切り干し大根などの、歯ごたえがある食材を使います。かむことを意識しながら食べてほしいメニューです。

6月11日(木)：暦上の“入梅”にちなみ、群馬県産の梅を使った「梅ごはん」と、今が旬の子いわしを使い「漬け揚げ」を作ります。

6月26日(金)：6月28日の開校記念日にちなみ、お祝いメニューを作ります。毎年恒例の「赤飯」や、「祝」という文字が書いてある、なるとを使った「すまし汁」、ぶどうゼリーをクラッシュし、あじさいに見立てた「あじさいゼリー」を作る予定です。