6月 給食だより

清瀬市立清瀬小学校
令和 8年 5月 29日
校　長
栄養士

～6月は食育月間です～

今年度も下記のとおり、1～3年生で食育の体験活動を行います。体験活動をとおして、さらに食への興味関心を高め、給食の時間を楽しく過ごしてもらえたらと考えています。

1年生…6月24日（水）　とうもろこしの皮むき
2年生…6月4日（木）　そら豆のさやむき
3年生…6月15日（月）　枝豆のさやもぎ

また、**5年生は**「お茶」と「茹で野菜サラダ」の調理実習を終えましたが、3学期には「ご飯と味噌汁」の調理実習を予定しています。その予習として、**6月9日（火）の「出汁についての出前授業」**で学びを深めたいと思います。

6年生も、6月中に「野菜炒め」の調理実習を予定しています。

このように、各教科とも関連させながら、1年を通して食に関する指導（食育）を推進していきます。ぜひ、毎月の給食だよりや献立表を見ながら、ご家庭でも給食を話題にしていただけますと幸いです。

～歯の健康について～

保健室から「歯みがき月間」のお知らせがあったので、給食でも6月4日の「虫歯予防デー」にちなんで、6月2日に「かみかみメニュー」を取り入れています。

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないと、よく噛んで味わうことができず、おいしさも食事の楽しさも半減してしまいます。食べ方にも気を付ける1か月にしたいと思います。

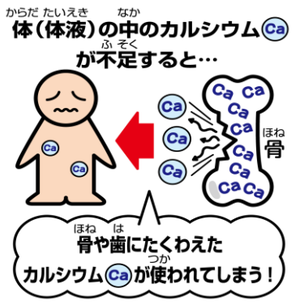
健康な歯を保つためのポイント

～牛乳もしっかり飲みましょう～

給食にはどうして牛乳が出るの？

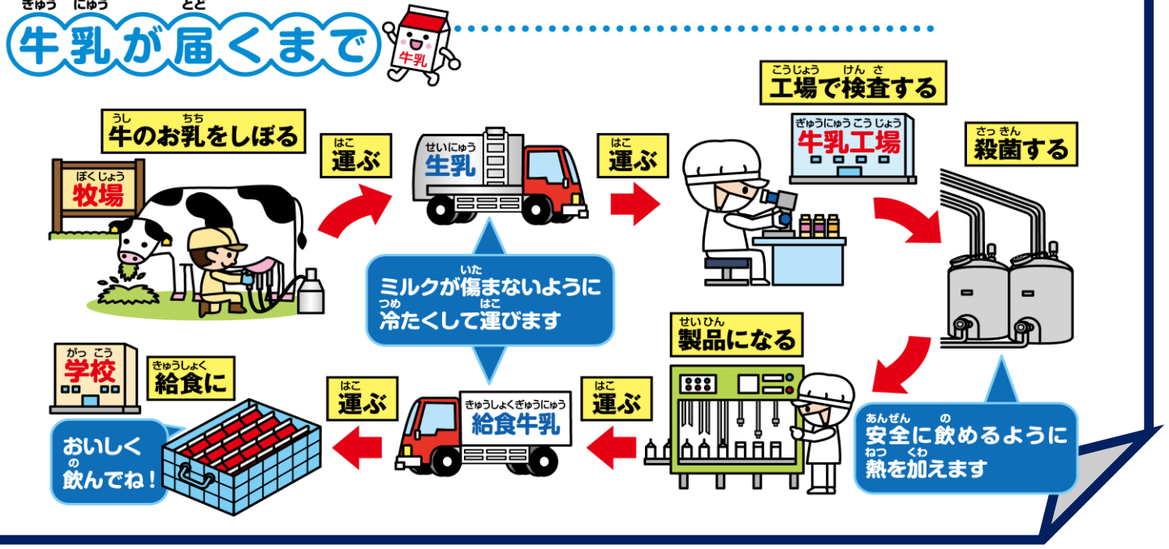
「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になるだけでなく、筋肉を動かしたり、けがをした時に血を止めたりする働きがあります。

骨に蓄えられるカルシウムの量は、小学生から急激に増え、20歳頃までにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、丈夫な体が作られます。



今日の牛乳どんな味？

牛乳は同じ味だと思うかもしれませんが、日によって味が違うことがあります。

それは、工場で作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

牛乳が届くまで