

6月 もぐもぐだより

川崎市立 幸町 小学校
令和8年 6月 5日 (金)

食は生きる上での基本です

毎年6月は食育月間・

毎月19日は食育の日

食育で育てたい「食べる力」



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

幸町小学校もぐもぐ報告

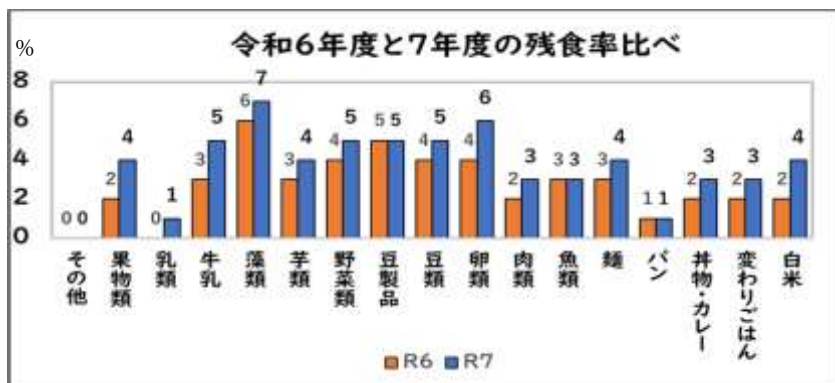
毎年、学校給食では、1年間の実施回数、摂取量、使用食品の分類別提供量、残食率等についての栄養報告書を作成し、実施状況の確認をしています。

令和6年度の残食率は、項目を平均すると3%でしたが、7年度は4%でした。6年度に比べてパン、魚類、豆製品、その他の項目は同じ値でしたが、それ以外の項目はすべてが増えました。この報告は1年間の平均なので、日々の献立では、もっと残りが多いものもあります。

特に、「ひじきのサラダ」「もやし炒め」「キャベツのおかかあえ」「切り干し大根の炒め煮」「わかめを使っているスープやみそ汁」「五目豆」「粉ふき芋」や「牛乳」が苦手なようです。

そして、今年度の4月、5月は昨年度より残量が多くなっています。牛乳はとても多く、2倍近く残っています。

食べ物は元気のみなもとです。
ひとつの食品から必要な栄養素がすべてとれるものは、ありません。
できるだけいろいろな食品を食べて、毎日元気に過ごしましょう。



ぎゅう にゅう の 牛乳 飲んでますか？



給食には、どうして牛乳が出るの？



成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。

カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。

もちろん、カルシウムだけではありません。食べたものが自分の体になります。でも、食べたものが体の何になっただかはわからないので、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとすることも大切です。

未来の自分のためにも、牛乳を飲モ～ウ！（牛乳が飲めない場合は、カルシウムが多い小魚、海そう類・小松菜・切り干し大根等を食べよ～う！）

7月の給食について

7月は、夏の食生活を知り、季節の食品を味わう給食です。

○7月の給食目標 「夏の食生活について考えよう」

○行事食「七夕」・・・7月7日(火)の給食

ごはん・さばの塩焼き・梅きゅうり・そうめんスープ・七夕ゼリー・牛乳

○季節の食品

かぼちゃ・ズッキーニ・とうがん・きゅうり・なす・さやいんげん・とうもろこし・えだまめ・にんにく・すいか

○新しい食品 「ミックスフルーツ」・・・7月9日(木)の給食

黄桃、白桃、りんご、洋なしのシロップ漬けで、果物の缶詰の代わりにフルーツポンチに使用します。

○新しい献立 「チキンのトマトクリームライス」・・・7月8日(水)の給食

とり肉のうま味に、チーズのコクが加わった夏の暑い時期にも食べやすい献立です。

●学校給食費のお知らせ●

今年度より保護者の皆様からは、学校給食費の徴収をしていませんが、病気等により4日以上連続してお休みする方につきましては、昨年と同様に書類（区分変更届）を提出していただき、適正な使用物資の発注を行いたいと思っています。ご理解ご協力お願いいたします。

