

# きゅうしょくだより

川崎市立下平間小学校

栄養教諭

2026. 5. 28

初夏の訪れを感じる季節となりました。  
体が暑さに慣れていないのに、気温が急激に高くなるため、  
熱中症にかかる危険が高くなります。  
熱中症予防のためには、のどがかわく前のこまめな水分  
塩分補給が大切です。

## <6月のお知らせ>

6月分の献立表・給食物資の産地及び  
放射能検査結果については・・・  
→川崎市教育委員会のホームページをご覧ください

- 5日（金） 「**歯と口の健康習慣**」の行事食  
はつがまいごはん 赤しそふりかけ  
とり肉とごぼうの甘辛あえ みそ汁 牛乳
- 9日（火） **新献立「切り干し大根とわかめのサラダ」**  
**「たまねぎドレッシング」**  
切り干し大根・にんじん・海藻を使ったサラダに  
みじん切りをしたたまねぎを入れて作ったドレ  
ッシングをかけていただきます
- 15日（月） **土曜授業参観振替休日**

## 6月は食育月間「食育」ってなんだろう？

「食育」とは、食べ物や食事についての正しい知識と栄養のバランスを  
考えて食品を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践する力をはぐくむ  
ことです。

### ～食育で身につけたい6つの「食べる力」～

- ① 心と体の健康を維持できる
- ② 食事の重要性や楽しさを理解する
- ③ 食べ物の選択や食事づくりができる
- ④ 食事のマナーを身につける
- ⑤ 食文化を理解する
- ⑥ 食べ物や給食を作ってくれる人への感謝

