

# 給食だより 5月

令和8年5月21日  
川崎市立古市場小学校

## 〇6月の給食について

6月の給食目標は「よくかんで食べる大切さを知ろう」です。

### 【5日(金)：「歯と口の健康週間」の行事食】

発芽米ごはん 赤しそふりかけ とり肉とごぼうの甘辛あえ みそ汁

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。6は「6(む)」、4は「4(し)」と読めることから「虫歯予防デー」とされたことが始まりとされています。

いつまでも健康な歯と口を保つためには、食べ物をよく噛んで食べるのが大切です。

### 【9日(火)：新献立「切り干し大根とわかめのサラダ」】

このサラダにはかむことを意識した食品を取り入れており、わかめは噛み応えのある茎わかめも含めて使用します。わかめと切り干し大根には、歯や骨の材料の1つとなるカルシウムやミネラルが多く含まれています。

### 【10日(水)：よく噛んで食べる大切さを知る】

ごはん さばの塩焼き 五目豆 みそ汁 牛乳

食べものをよく噛んで食べることで、消化が良くなります。また、噛むことで唾液がたくさん出て、虫歯を防ぐ助けにもなります。

### 【15日(月)：新献立「小松菜とひじきのふりかけ」】

成長期の子どもたちに必要な鉄分とカルシウムが多く含まれる小松菜、ひじき、けずり節、白いりごまを組み合わせ、鉄分とカルシウムを効率よく摂取できるふりかけにしました。

### 【季節の食材】

キャベツ さやいんげん えだまめ きゅうり 新じゃが芋 ブッキーニ

5月になり徐々に気温も高くなり、スポーツをするにはよい時期です。体調を崩さないよう、こまめな水分補給と、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

毎月配信している献立表には、その月の給食目標についての記載があります。日々の献立にも、それぞれねらいがありますので、ぜひご家庭でも給食について話題にしてみてください。

## 【5月の給食目標】

### 食事のマナーを身につけよう



食事のマナーにはどのようなものがあるでしょうか。食事のあいさつ、食器の持ち方や姿勢、話す内容など、たくさんあります。マナーとは、相手への思いやりの気持ちが表れたものです。一緒に食べる人に嫌な思いをさせないことが大切です。

## ◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるよう、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

### 食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちもあらわしています。

### 姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

### スマホは見ない



スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。



