

6月給食だより

令和8年6月
川崎市立新城小学校
栄養士 草別朱香

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活をみなお見直してみませんか。

★「食育」ってなんだろう★

「食育」とは、食べものや食事についての正しい知識と、栄養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育てることで、誰かと一緒に食事をする、食品の収穫を体験する、旬の食材を知ることも食育の一環です。

食育で身につけたい6つの「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> 



給食委員会の常時活動のひとつに栄養黒板の作成があります。給食時間終了後、次の日の給食に使われる食材を赤(体をつくるもとになる食品)・緑(主に体の調子を整えるもとになる食品)・黄(主にエネルギーのもとになる食品)に分けます。栄養黒板を通して、子どもたちがその食品の栄養素や給食に使われている食材に興味をもてると嬉しいです。

★よくかんで食べることの大切さを知ろう★

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康には、唾液が関係しています。食べものをよくかんで食べると唾液がたくさん出ます。唾液には、食べものの味が分かたり飲み込みやすくしたりする、虫歯を防ぐ、消化をよくするなどの働きがあります。

毎回の食事では、しっかり唾液を出すためには、よくかむことを意識するようにしましょう。また、かむ習慣をつけるためには、普段からかみごたえのある食べものを食べるように心がけましょう。



かみごたえのある食品



6月5日（金）には、発芽玄米、ごぼう、とり肉、かんぴょうなどかみごたえのある食品を取り入れた「歯と口の健康週間」の行事食を実施します。この日はよりかむことを意識して給食をいただきます。

～6月の給食～

5月分からペーパーレス化のため紙での配付はなくなりました。詳しくはこちらの URL からアクセスしていただきご確認ください。

献立表：<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>

行事食：歯と口の健康習慣（5日）

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・牛乳

新献立：切り干し大根とわかめのサラダ（17日）

よくかむことと、食感を意識しながら食べられるよう切り干し大根、にんじん、ホールコーン、わかめ、莖わかめを使ったサラダです。

小松菜とひじきのふりかけ（26日）

小松菜、ひじき、けずり節、白いりごまをごま油で炒め、砂糖としょうゆで味付けをします。

