

給食だより 6月

令和8年5月29日
杉並区立浜田山小学校

6月は、まだまだ暑さに体が慣れていない時期でもありますので熱中症には十分注意して過ごしましょう。とくに朝ごはんは、スープや汁物で「塩分」と「水分」を摂取することをおすすめします。熱中症予防には、食事から得る水分も欠かせません。

また、6月は、「食育月間」です。ご家庭でも身近な「食」についてお子さんと話題にしたり、食卓を囲み、団らんの場を多くもてるといいですね。

知っていますか？ 食生活指針

食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められました。

① ① 食事を楽しみましょう。	⑥ ⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
② ② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。	⑦ ⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
③ ③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。	⑧ ⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
④ ④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	⑨ ⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
⑤ ⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。	⑩ ⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活をみ直してみましょう。

浜田山小学校 のホームページ 給食食材の欄をクリックして閲覧ください



各月の 画像より



毎日の給食写真と使用食材の産地を掲載しています。低学年（1・2年生）の量の写真です。ご家庭での話題にいただき、食への関心を高める機会としていただけたらと思います。また、給食レシピもお渡し可能です。お声かけください。

6月は、「歯と口の健康月間」です。食事をよく噛むことは、健康と深い関わりがあります

よくかんで食べるためには



はしや小さめのスプーンで少しずつ口に運ぶ。



汁物や飲み物といっしょに口の中のものを流し込まない。

かみごたえのあるシーフード、根菜類、豆類、きのこ、海そうなどを食事にとり入れる。



時間に余裕をもって食べる。テレビなどを見ながら食べるのはやめ、ゆったりとした気分で楽しく食べる。



- かむことの効果
- ① 消化を助ける
 - ② 脳や体の働きをよくする
 - ③ 虫歯を防ぐ
 - ④ 肥満を防ぐ など

給食でも、できるだけかみごたえのある料理をだすよう心がけています。また、月1回「カミカミデー」をもうけて、意識付けを図る日としています

