



令和8年5月29日
調布市立第二小学校
校長 関村 明子
栄養教諭 雛形 理恵



6月になると、梅雨入りももうすぐです。これからは気温と湿度が高くなる日が増え、食中毒の原因となる細菌にとっては、活発に動く条件がそろそろ季節です。いつにも増して換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかり継続していきましょう。

健康な体づくりは **よくかむ** ことから!



よくかむことは、食事を味わうことの他に、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかむことを意識して、健康な歯と口を保ちましょう。この期間、給食では、カルシウムを多く含む食材や、よくかむことを促す料理を提供します。

「よくかむ」ことで得られる効果



未来へつながる **食** を考えよう

生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかが重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。食べることについて考え、できることから取り組んでみませんか?

6月は食育月間



○朝ごはんを食べる習慣をつける



○食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす



○食事のあいさつをする



○地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ



○親子で料理をする



○食べ物が何からできているのか、どこから来るのかを知る



その他にも…

- 3食しっかり食べる
- 一緒に買い物に行く
- 野菜を育てる
- ゆっくり、よくかんで食べる

6月の献立より

- 11日 入梅 暦の上で梅雨が始まるとされている日です。給食では、梅茶漬けを作ります。
- 16日 和菓子の日 平安時代の故事が由来です。和菓子も和食と同様、自然の美しさや季節感を大切にしています。給食では、水ようかんを提供します。
- 21日 夏至 一年のうちで、昼の時間が最も長い日です。反対に昼の時間が最も短い日は冬至です。これから迎える本格的な夏に向けて、暑さに負けない体を作ろう!という思いをこめて、22日の給食ではスタミナ焼肉を提供します。