



給食だより 6月号

令和8年5月29日
渋谷区立西原小学校
校長 博多 正勝
栄養士 石井 彩音

いよいよ梅雨の季節になりました。蒸し暑い日が増えてきますが、毎日たくさん食べて、元気に過ごしましょう。また、熱中症にもなりやすい時期なので、水分補給も忘れずにしましょう。

こんげつ
今月の
きゅうしょくもくひょう
給食目標

① 清潔に気を付けて食事をしよう

ジメジメと湿度が高い今の季節には、「食中毒」が起こりやすくなります。食中毒とは、細菌やウイルス給食の時間に気を付けてほしいポイントを紹介するので、確認してみましょう。

給食の時間に気を付けるポイント



せっけんであらう
石けんで手を洗う



ハンカチでふく



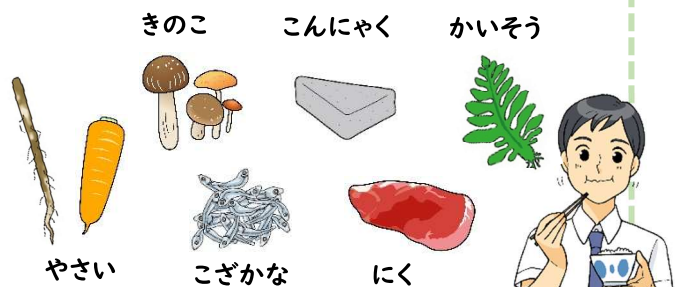
みじたくを整える
身じたくを整える

こんげつ
今月の
きゅうしょくもくひょう
給食目標

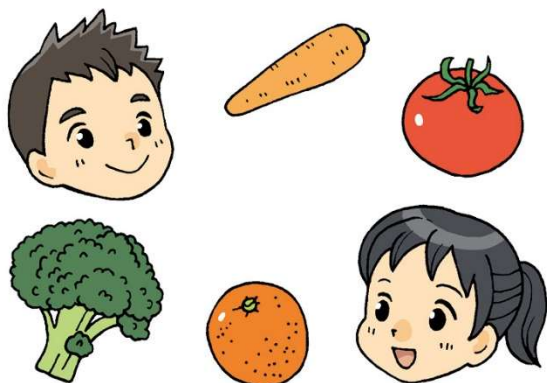
② よくかんで食べよう

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることで、唾液がたくさん出て消化がよくなったり、食べ物の味をより感じられるようになります。また、あごをきたえることにもつながります。日々の食事の時に、ぜひたくさんかむことを心がけてみましょう。

かみごたえがある食べ物



がつ しょくいくげっかん まいつき にち しょくいく ひ
6月は食育月間 毎月19日は食育の日



「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育むことです。
 誰かと一緒に食事をしたり、食品の収穫を体験したり、旬の食材を知ったりすることも食育の一環です。

しょくいく み た ちから
食育で身につけたい6つの「食べる力」

<p>1. 心と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</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を持つ</p>