

6月 給食だより

2026年5月29日
町田市立図師小学校
校長 若月 雅裕
栄養士

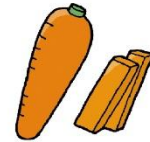
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。



かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないとのみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。

にんじん (生)



豚ヒレ肉のソテー



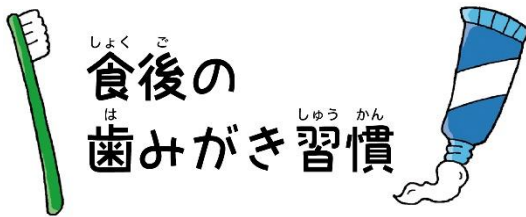
アーモンド



れんこん (酢づけ)



干しぶどう



食後の
歯みがき習慣

歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないままですと、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。

6月は食中毒に気を付けましょう!

どうして起こる? 食中毒

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

〈食中毒が発生するおもな原因〉

| | | |
|--------------|----------|--------------|
| 傷がある手で調理したもの | 加熱が不十分な肉 | 室温で長時間放置した料理 |
|--------------|----------|--------------|

→学校では食後にうがいをするといいですよ

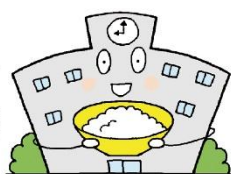
食中毒予防の基本

てあら 手洗い

手は、さまざまなものに触れるので、気が付かないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは、水で洗うだけでは、取り除けません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、石けんを使って、洗いましょう。

6月は食育月間

食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して食に関する知識や実践力を身につけましょう。



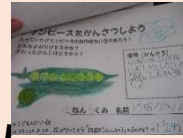
給食の時間はマスク・ぼうしが必要です。
忘れずに持ってくるようにしましょう!

《食育コーナー》

5月13日(水)2年生がグリーンピースのさやむき体験をしました！

紙芝居『ぼくグリピー』の読み聞かせと「グリーンピース」の成長について学んだ後に、2年生が全校分の『グリーンピース』（約500本）のさやむき体験をしました。子供たちは、においをかいだり、まめの数を数えながら丁寧にむいていました。「楽しかった！もっと皮むきしたい！」という子がたくさんいました。グリーンピースが苦手な子も楽しく取り組むことができました。初めて食べる子もいましたが、甘くてホクホクのグリーンピースをしっかりと味わって食べていました。

ご家庭でもぜひ、料理のお手伝いなど一緒にチャレンジしてみましょう！



紙芝居&
むき方の説明

皮むきしたグリーンピースを
調理員さんに渡しました。



9つぶ
はいてる！

おいしくゆでています！



においをかいだり、
よく観察していました。



おいしい！
ちよっとにかがて！

<5月の給食で使用した主な食材の産地について>5/1~5/28

| | | | | | | | | | | | |
|-----|----------|-----------------|----|------|--------|----|------------|-----------|---|---------|----------|
| 野菜 | にんにく | 青森 | 野菜 | 人参 | 静岡 | 野菜 | 万能ねぎ | 福岡 | 肉 | 豚肉 | 神奈川 |
| | しょうが | 高知 | | 大葉 | 愛知 | | もやし | 栃木 | | 鶏肉 | 岩手 |
| | 大根 | 茨城、神奈川 | | 小松菜 | 神奈川、東京 | | ピーマン | 茨城 | | | |
| | グリーンピース | 千葉 | | いんげん | 千葉 | | じゃがいも | 長崎 北海道 | 魚 | さけ | 北海道 |
| | ほうれん草 | 神奈川 | | 絹さや | 福島 | | 白菜 | 茨城 | | ホキ | ニュージーランド |
| | かぶ | 埼玉 | | にら | 茨城 | | パセリ | 千葉 | | まめあじ | 鳥取 |
| | ねぎ | 茨城 | | しめじ | 長野 | | ニューサマーオレンジ | 愛媛 | | ちりめんじゃこ | 愛知 |
| | きゅうり | 群馬 | | ごぼう | 青森 | | みしょうかん | 愛媛 | | かつお | 千葉 |
| | グリーンアスパラ | 新潟 | | えのき | 長野 | | 清見オレンジ | 愛媛 | | | |
| | 玉ねぎ | 佐賀、兵庫 北海道、香川 | | そらまめ | 千葉 | | 甘夏 | 熊本 | | | |
| セロリ | 長野 | キャベツ | 愛知 | | | | | | | | |
| | | スナップエンドウ | 茨城 | | | | | | | | |



がんばれゼルビア！FC町田ゼルビア応援給食

6月6日(土)最終決戦を迎えるFC町田ゼルビアの応援給食です。給食時には町田市出身の

真也加チュイ大夢選手からのメッセージ動画も流れるので、しっかりと食べて元気な体をつくりましょう！

