



Nodai Toka

給食だより

東京農業大学稲花小学校

発行日 2026年5月22日

発行人 校長 杉原 たまえ

栄養教諭 梅本 葉月

立夏を過ぎ、いよいよ夏の始まりです。特に暑い日は、汗とともに、成長に必要なビタミンやミネラルが失われやすいです。また、1年の中で夏が最も体が大きく成長する季節でもあり、食事で必要な栄養素を十分に摂取する必要があります。暑さに負けずにしっかり食事をして、丈夫な体をつくりましょう。

■ 6月19日は食育の日

6月は「食育月間」、6月19日は語呂合わせで「食育の日」です。「食べる」ことは、生きるために欠かせない営みの一つです。食育基本法は、21世紀を生きる子どもたちが、健全な心と体を育むことができるように、国民一人ひとりが食育に向き合うことを目的として制定され、20年以上が経過しました。

本校では、給食を生きた教材とし、自分自身の食生活について振り返ったり、地球環境と食の課題について考えたりする絶好の機会と捉えています。また、実物に触れることはもちろんのこと、デジタル教材も活用し、より効果的な学びになるように工夫を重ねています。ご家庭でも、お子様に給食の様子を尋ねて、一緒に食の学びを深めていただけたら幸いです。

■ 6月4日～11日 歯と口の健康週間

6月4日を「むし歯」と読ませた語呂合わせで、「歯と口の健康週間」が始まります^{※1}。

よく噛んで食べると、唾液が出てむし歯を予防するだけでなく、消化を助けたり、あごや口の周りの筋肉の発達を促したりするなど、健康に良いことがたくさんあることが知られています。この期間、給食では、歯ごたえのある食材や料理を積極的に取り入れ、パワーポイントで、「この料理に使われている調味料は何でしょう？」とクイズにしたり、「1口につき20回は噛んで」という呼びかけをしたりすることで、意識してよく噛んで食べるができるよう取り組みます。

ぜひ、ご家庭でも、お子様から学校での取り組みを話題にして、しっかり噛んで食べる習慣をつけてください。

※1 [日本歯科医師会ホームページ：歯と口の健康週間（6月4～10日） | 歯と口の健康週間 | 啓発活動 | 日本歯科医師会 \(jda.or.jp\)](#)

■ 6月5日 1年生保護者向け給食試食会

1年生の保護者向けに給食試食会を開催します。詳細は在校生メニューをご覧ください。

■ 1年生がグリーンピースのさやむきをしました

5月8日、1年生は稲花タイムで、エンドウ豆から、豆苗、絹さや、グリーンピースへと姿を変えることを確認し、給食用のグリーンピースのさやむきをしました。

ご家庭や保育園でさやむきをしたことがあるという児童も、何度やっても楽しい！」と夢中になってさやから豆をとり出していました。

1年生がむいたグリーンピースを給食室でだし汁と塩味のグリーンピースごはん調理しました。むきたてのグリーンピースは柔らかく、香りも豊かです。1年生は、ごはんの中のグリーンピースを大切そうに味わっていました。自分たちがむいたグリーンピースは、格別のおいしさだったようです。

2年生の教室に行くと、「去年は5粒しか入ってなかったけど、今年は9粒入っていた！」と嬉しそうに報告してくれた児童もいました。時を経て、当時の楽しかった様子を思い起こし、笑顔溢れる給食の時間となりました。

1年生がグリーンピースのさやむきをしました。

- ① グリーンピースごはん
- ② カレイの甘酒みそづけ焼き
- ③ 春キャベツのおひたし
- ④ もずくのすまし汁
- ⑤ ごまドーナツ
- ⑥ 牛乳

1～3年…1こ
4～6年・大人…2こ

写真は1・2年生の量です。

2026年5月8日(金)



グリーンピースごはん

1時間目に1年生がさやからとり出したグリーンピースの豆を、新鮮なうちに給食室で調理し、グリーンピースごはんにしました。

さやからとり出したばかりのグリーンピースは、とても柔らかく香りが豊かです。

「えんどうまめ」が
せいちょうして、すがた
をかえよ!

