



給食だより

東京農業大学稲花小学校

発行日 2025 年 5 月 23 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 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、よく噛んで食べることができるように工夫をします。

ぜひ、ご家庭でも、食材や調味料を当てるクイズをしながら、しっかり噛んで食べる癖をつけてください。

※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 \(jda.or.jp\)](https://www.jda.or.jp/)



■ 6 月 6 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。

■ 6月19日は食育の日

食育基本法が制定されて20年がたちました。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。この法律では、二十一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います。

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※²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。

※2：[デジタル食育ガイドブック：農林水産省](#)

■ 1年生がグリーンピースのさやむきをしました。

5月9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。

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。1年生は、ごはんの中のグリーンピースを大切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。

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
あまざけ や
- ② カレイの甘酒みそ焼き
いと
- ③ 系かんてんサラダ
に
- ④ たけのこのそぼろ煮
あかにく
- ⑤ 赤肉メロン
ぎゅうにゅう
- ⑥ 牛乳



しゃしん ねんせい りょう
写真は1・2年生の量です。

2025年5月9日（金）

グリンピースごはん

きょう 今日^{じかんめ}のグリンピースごはんは、1時間目に
ねんせい 1年生^{まめ}がグリンピースのさやから豆^だをとり出
し、しんせん 新鮮^{きゅうしょく}なうちに給食室^{ちようり}で調理しました。
と だ さやから取り出したばかりのグリンピースは、
やわ とても柔らかく^{かお}香りが豊か^{ゆた}です。



えんどうまめ → とうみょう → きぬさや → グリンピース



「えんどうまめ」が
せいちょうして すがた
をかえるよ！