

未来へつながる食をを考えよう



豊洲西小のびわの実。
中庭にたくさん実っています。



毎日(まいにち)を元氣(げんき)に生き生きと暮らすためには、何(なに)をどのように食べるかがとても重要(じゅうよう)です。また、これからも安心(あんしん)して食料(しょくりょう)を得られるように、未来(みらい)へつながる「食(しょく)」について考(かんが)えていくことも大(たい)切(せつ)です。
6月(がつ)は国(くに)が定(さだ)める「食育(しょくいく)月間(げっかん)」です。食(た)べることをあらためて見(み)直し、で(な)おることから取(と)り組(く)んでみ(み)ましょ(う)う。

自分の健康のためにできること

朝(あさ)ごはんを食(た)べる習(しゅう)慣(かん)をつける

ひとくち30回(かい) ゆっくり、よくかんで食(た)べる

塩(えん)分のとり過ぎ(すぎ)に気(き)をつけ、「適(てき)塩(えん)」を意(い)識(し)する

塩(えん)分の1日(いちにち)の目(もく)標(ひょう)量(りょう)

- 6~7歳(さい)で 4.5g未(み)満(まん)
- 8~9歳(さい)で 5.0g未(み)満(まん)
- 10~11歳(さい)で 6.0g未(み)満(まん)

食の未来のためにできること

食(た)べ物(もの)が何(なに)からできているか、ど(どこ)から来(き)るのか(かを)知(し)る

地(ち)域(いき)でとれたもの(や)、環(かん)境(きょう)に配(はい)慮(り)した食(しょく)品(ひん)を選(えら)ぶ

食(た)べ物(もの)の無(む)駄(だ)をなくし、食(しょく)品(ひん)ロ(ロス)を減(へ)らさ(う)す



だ液(たげ)の働(はたら)き

6月(がつ)4日(にち)~10日(にち)は「歯(は)と口(くち)の健(けん)康(こう)週(しゅう)間(かん)」です。一(ひと)口(くち)30回(かい)を意(い)識(し)して、よ(よ)くか(か)んで食(た)べま(ま)しょ(う)う。



豊洲西(とよすにし)小(しょう)学(がく)校(こう)では6月(がつ)4日(にち)にカミカミ献(けん)立(たつ)として大(だい)豆(ず)と小(こ)魚(ぎょ)の力(りき)を(を)作(つく)りま(ま)す。よ(よ)く噛(か)んでい(い)た(た)だ(だ)きま(ま)しょ(う)う。

ねんせい きゅうしよく てつだ 1年生が給食のお手伝い！グリンピースのさやむき

ねんせい きゅうしよくつ てつだ しゅん
1年生が給食室のお手伝いとして旬の「グリンピース」のさやむきをしました。全校児童が食べるものなので、落とさないように丁寧に、みんな頑張っていました。こども達



わたしたちがむきました！



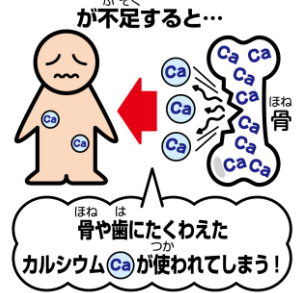
は「豆が8粒ある!」「右と左に順番に並んでいる」「草の匂いがする」「コロコロ転がる!」など、たくさんの発見をしながら、楽しそうにむいていました。むき終わった豆は大切に給食室の調理師さんに届けました。今が旬の生のグリンピースは香りが良くホクホクして格別のおいしさ



です。1年生も自分たちがむいた豆をととても嬉しそうに食べていました。今回の体験をきっかけに旬の食べ物を知り「食べてみたい」という気持ちが育ってくると嬉しいです。これからも少しずつさまざまな食材に親しんでいってほしいと思います。

床に落ちたグリンピースから芽が出ました!

からだたいえき なか 体(体液)の中のカルシウム(Ca)



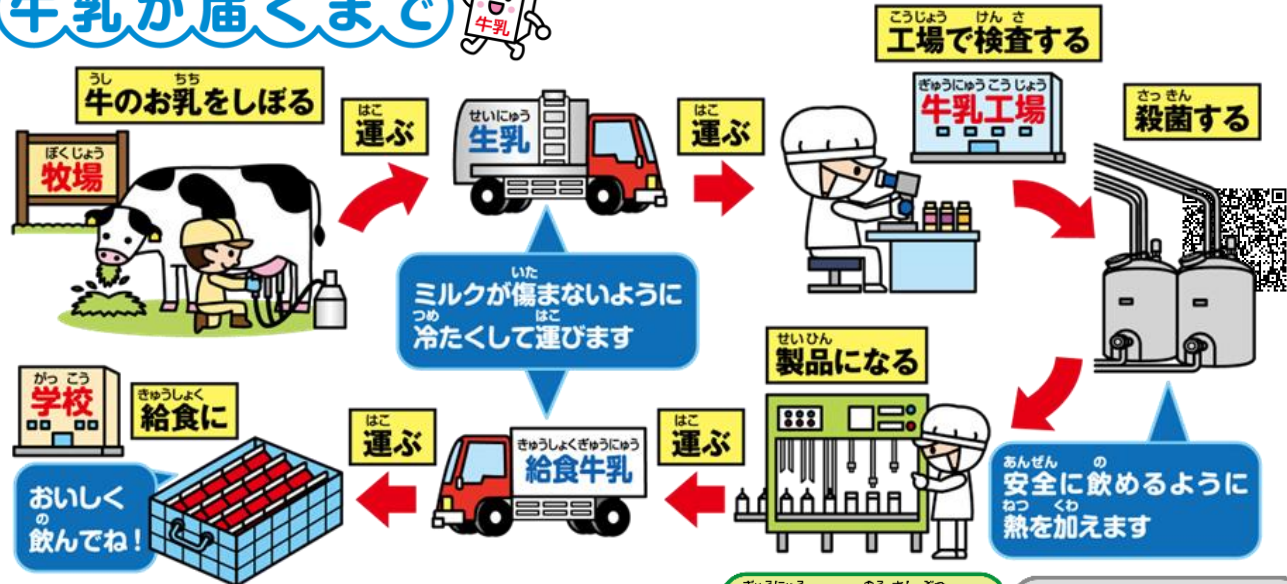
がつついたち きゅうにゅう ひ 6月1日は牛乳の日

がつ ぎゅう にゅう げつ かん 6月は牛乳月間です!



ぎゅうにゅう りかい ふか きかい ぎゅうにゅう ほね
牛乳について理解を深める機会にしましょう。牛乳には骨や歯を作るカルシウムがたっぷり入っています。毎日の給食の牛乳で、元気な体をつくる「カルシウム貯金」をしましょう。

ぎゅう にゅう とど 牛乳が届くまで



うし ちち 牛からお乳をしぼって、それを殺菌して容器に詰めたものが牛乳です。牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。



ぎゅうにゅう やさいくだもの 牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!

お知らせ



令和8年度の給食試食会について
1年生の保護者を対象に、7月10日(金)に給食試食会を開催いたします。詳しくは後日すぐーるにて対象学年のご家庭にお知らせします。