



梅雨の季節になりました。食中毒予防を意識しながら、引き続き手洗いをしっかり行いましょう。6月は食育月間で、4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食生活の大切さをあらためて考えてみましょう。

世田谷区立奥沢小学校

令和7年6月



～ 6月は食育月間です～

食育は、生きる上での基本であり、知育・德育・体育の基礎となるものです。おいしく楽しく食べて、子どものころから、正しい食習慣を身につけていきましょう。

学校の食育の6つの視点

食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自分で調理し、食事の準備をすることができる。

心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

食品を選択する力を持つ



食べ物に关心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選ぶことができる。

感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく考えたりすることは、相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかかわりがあることを理解し、尊重できる。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

歯と口は食べたり飲んだりするだけでなく、呼吸をしたり話をしたり、大切な役割があります。よくかんで食べることは体にとって次のような、いいことがあります。かむことを意識して、食べるようしましょう。



グリンピースのさやむき

5月21日に1年生がグリンピースのさやむきをしました。しっかり観察をしながら、むきました。給食の時間は「苦手だったけど食べられたよ。」という声も聞こえてきました。

8kgのグリンピースがとどきました。



たくさんのかずをむいて、グリンピースをとりだしました。



おいしいグリンピースごはんができあがりました！



6月2日 おはなし給食

5月26日～6月6日はあじさい読書週間です。給食でもおはなしにちなんだメニューをいたします。

「おいしいおと」より 春巻き

文 三宮麻由子 絵 ふくしまあきえ

食べるときの音ってどんな音が聞こえますか？このお話では、いろいろな食べ物を食べた時の音ができます。

春巻きはどんな音がするでしょうか？味だけでなく、音を楽しみながら食べてみましょう。



お米や麦のちがい、気づきましたか？



給食では、ごはんの日は白米を使いますが、栄養もしっかりとりたい！という子どもたちからの声もあり、白米よりも栄養や食物せんいが多く残っていて、玄米よりも食べやすい「7分つき米」を使う日があります。6月は、2日と20日と27日です。

また、麦は米よりも食物せんいが多く、米に混ぜて使います。

形が違う、押麦と米粒麦の2種類を使っています。



白米はその名の通り白く、7分つき米のほうがぬかが残っているため少し色が黄色いです。



押麦は、平たく押しつぶし、米粒麦は小さく形を米に似せています。