



食育だより

令和8年度
尼崎市立
小園小学校

梅雨の季節がやってきます。湿度が上昇するこの時期は、細菌類が繁殖しやすくなります。手洗いをしっかり行い、衛生的に食事を取りましょう。

6月(6/1~30)の献立より

6月4日から10日の一週間は、「歯と口の健康週間」です。給食では、骨や歯を強くするカルシウムを多く含む「小魚」や「大豆製品」などを使用した献立を取り入れています。これらはよくかまないで、消化されにくい食品でもあります。しっかりとよくかんで食べるようにしましょう。



《よくかむことの効果》

1. 消化吸収をよくする…唾液に含まれる消化を促す成分が、消化吸収を助けます。
2. 虫歯を防ぐ…よくかむと唾液が多く出て、虫歯菌が活動しにくくなります。
3. 肥満を防ぐ…よくかむと脳の満腹中枢が刺激され満腹感を感じ、食べすぎを防ぎます。
4. 脳の働きをよくする…かむと脳の血流がよくなり、記憶力や集中力が高まります。

6月の給食目標

「衛生的に食事をしよう」

手指、服装、食器具や食品の取り扱いなど、清潔を心がけ、安全に気持ちよく食事できるようにしましょう。

- ・低学年…手の洗い方を覚える。清潔なハンカチを用意する。
- ・中学年…正しい手洗いを習慣づける。給食当番は、きちんとした身じたくや清潔な配食を心がける。
- ・高学年…食べ物からも病気にかかることを知る。能率的な当番活動をおこなう。

保護者の皆様へ

- * 気温が上昇し、蒸し暑くなってきました。水分補給のため、水筒の持参を忘れずお願いいたします。
- * 6月中旬より、水泳指導が始まります。お子様が元気に活動できるように、朝食をしっかりとるよう家庭でもお声かけ下さい。



6月は全国食育月間です

平成17年に、食育基本法が制定されました。毎月19日は食育の日、そして6月は全国食育月間です。尼崎市でも、平成22年に

「尼崎市食育推進計画」が制定されました。現在食育推進計画は、令和6年度より

「第4次地域いきいき健康プランあまがさき」に包含し、市民の健康寿命の延伸に向けて取り組んでいます。

第4次地域いきいき健康プランあまがさきの基本理念

「健康にいきいきと暮らせるまち あまがさき」

学童期は心身ともに成長し、食習慣の基礎が完成する大切な時期です。「食べること」は元気のもと。今一度「食」について考えてみましょう。

6/19(金)の献立

- ・アップルパン
- ・牛乳
- ・野菜と白花豆のトマト煮
- ・シェルマカロニのサラダ

1年生初めての給食(4/17)

4/17(金)は、『1年生の初めての給食』の日でした。教室の前に並んでから給食室に行き、重い食缶や食器、牛乳を教室まで頑張って運びました。



初めての給食は、ハヤシライスでした。おいしい給食を、みんなで味わって食べました。

おなかいっぱい！ごちそうさまでした！！

