

# 6月 給食だより

がつ きゅうしよくもくひょう  
6月の給食目標  
『よくかんで  
食べよう』

2026年5月29日  
江東区立東陽小学校  
校長 安田 照雄  
栄養士 寺田満里奈

## 未来へつながる食を考えよう

わたし い うえ か た まいにち げんき い い く なに  
私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



### 自分の健康のためにできること

|                                      |                                |                                                   |
|--------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------|
| <p>あさ 朝ごはんを<br/>た 食べる習慣を<br/>つける</p> | <p>ゆっくり、<br/>よくかんで<br/>食べる</p> | <p>えんぶん 塩分のとり過ぎ<br/>に気をつけ、<br/>「適塩」を<br/>意識する</p> |
|--------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------|

### 食の未来のためにできること

|                                         |                                                   |                                                  |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <p>た 食べ物は何からできている<br/>か、どこから来るのかを知る</p> | <p>ちいき 地域でとれたものや、<br/>かんきょう はいりよ 環境に配慮した食品を選ぶ</p> | <p>た 食べ物<br/>の無駄<br/>をなくし、<br/>食品ロスを<br/>減らす</p> |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|

## 【まごわやさしい】を知っていますか？

バランスの良い食事をするために、取り入れたい食材(7品目)の頭文字を並べたものです。

|   |                                      |  |
|---|--------------------------------------|--|
| ま | まめ とうふ あぶらあ<br>豆類(大豆・いんげん豆・豆腐・油揚げなど) |  |
| ご | ごま 種実類(ごま・ナッツなど)                     |  |
| わ | わかめ 海藻類(わかめ・こんぶなど)                   |  |
| や | やさしい 野菜類(にんじん・玉ねぎ・こまつななど)            |  |
| さ | さかなるい 魚類(さば・さけ・ししゃもなど)               |  |
| し | しいたけ きのこ類(しいたけ・えのきなど)                |  |
| い | いも類(じゃがいも・さつまいもなど)                   |  |

毎月19日は  
食育の日

まいつき にち  
毎月19日に  
『まごわやさしい』給食  
を出しています♪

# おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



## 健康な歯を保つためのポイント

|                                                                                                         |                                                                                                               |                                                                                                                  |                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>食事はよくかんで食べましょう</p> |  <p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p> |  <p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p> |  <p>食べた後は歯みがきをしてしましょう</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！その期間に、【よくかむ食材】(大豆・鶏肉・えび・豚肉・たけのこ・ごぼう・れんこん・ひよこ豆・いんげん豆・いか)と、【カルシウムの多い食材】(牛乳・高野豆腐・ごま・大豆・粉チーズ・小松菜・豆腐・ミルクパン・ひじき・青梗菜・卵)をたくさん使った給食にしました。いつもより「よくかむ」ことを意識して食事をしましょう！



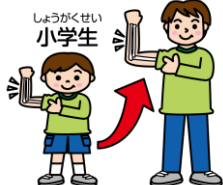
## 6月は牛乳月間です！

6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことに、理解を深める機会にしましょう。

### 給食にはどうして牛乳が出るの？

#### カルシウムの量

20歳



それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

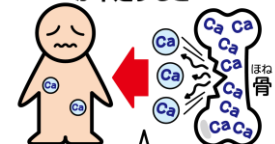
### 今日の牛乳どんな味？

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。それは、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。牛は生きものなので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではないのです。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。



体(体液)の中のカルシウムCa

が不足すると...



骨や歯にたくわえたカルシウムCaが使われてしまう！

#### 牛乳は「農産物」！



農産物以外の食品



給食の牛乳が毎日16～20kgくらい残って返ってきます！6月の牛乳月間はいつもより意識して牛乳を飲みましょう！