

6月 給食だより

令和8年6月号
小平市立小平第六小学校

未来へつながる「食」を考えよう

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？



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しましょう</p> |
|-----------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------|

食育の窓

～1年生がグリーンピースのさやむきをしました！～

5月15日に1年生がグリーンピースのさやむきをしました。グリーンピースは当日の給食の「ピースそばろごはん」に使用しました。授業では、見る・聞く・さわる・かぐを意識して、活動を行いました。1粒だけ試食もしました。「苦手だと思ったけどたべられた!」という児童も多かったです。



～2年生が夏野菜を植えました！～

5月11日に2年生が生活科で夏野菜の苗を植えました。地元の農家さんが植え方を教えてくれました。ミニトマト・きゅうり・なす・ピーマンの4種類です。毎日中休みに水やりと、少しずつ大きくなる様子を観察しています。収穫が楽しみです♪



ミニトマト・ピーマンはもう実がついています。

献立紹介



- 11日(木) 入梅献立：暦の上で梅雨入りです。梅を使ったあえ物とあじさいをイメージしたゼリーを作ります。
- 19日(金) かてうどん：小平の郷土料理です。小平市は水に乏しい地域だったため、昔は小麦の栽培が盛んでした。冷たいうどんに糧(かて)を添えて温かいつけ汁につけて食べます。『糧(かて)』とは季節のゆで野菜のことです。
- 22日(月) ゆでとうもろこし：2年生が生活科でとうもろこしのかわむきをします。朝に採れた新鮮なとうもろこしが届きます。
- 25日(木) 小平夏野菜カレーの日：市内全校で小平夏野菜カレーが提供されます。市内の地場野菜をたくさん使います。
- 30日(火) なごしごはん：6月30日は、夏越の祓(なごしのはらえ)といい、1年のちょうど半分にあたる6月30日に前半を無事に過ごせたことに感謝し、残り半年を無病息災で過ごせるようにと願う神事が行われる日です。茅の輪をイメージして丸いかき揚げをごはんのにせたかき揚げ丼を作ります。